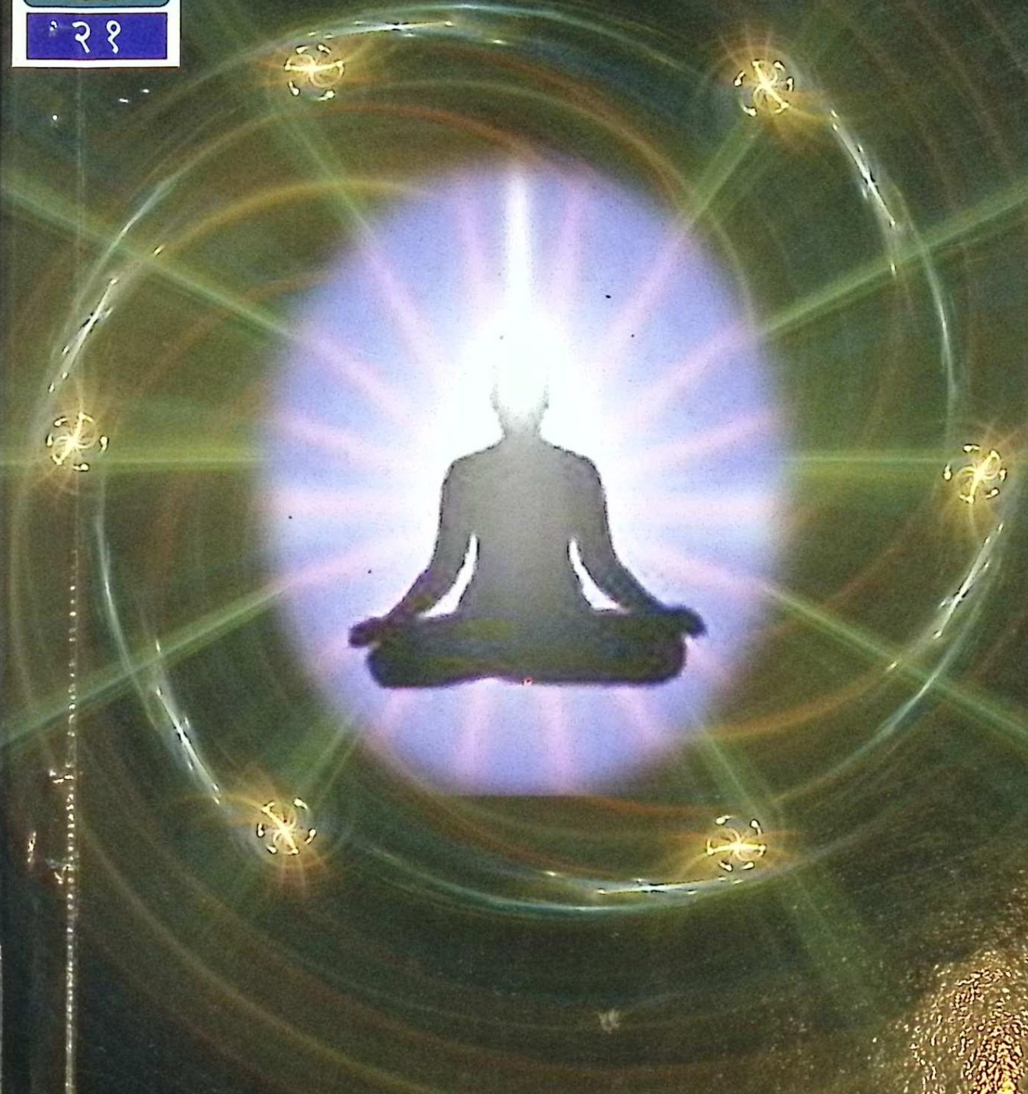
Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सरस्वतीसेवा

२१

मनः तत्प्रशमनं च



संस्कृतभारती

नवदेहली

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

'डालमिया'ग्रन्थमाला - ३

मनः तत्प्रशमनं च

मूलम्

स्वामी बुधानन्दः

अनुवादः

डा० नागरत्ना हेगडे

BVB Sri Sankaracharya Sanskrit Mahavidyalaya
267

संस्कृतभारती
नवदेहली

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्रकाशनम् –
संस्कृतभारती
माता मन्दिर गली, झण्डेवाला
नई दिल्ली – ११० ०५५

© रामकृष्णमठः, बेलूरु

प्रथमं मुद्रणम् – २०११ – १०००

मूल्यं – रू. .३५.००

मुद्रणम् –
निधि एण्टर्प्रैसस्
हनुमन्तनगर, बेङ्गलूरु – १९

Bhawan's Sri Sankaracharya Bharatiya Vidyalaya
267

ISBN 978-81-88220-68-1

BVB Sri Sankaracharya
32

MANAH TATPRASHAMANOPAYASHCHA - A Translation of *'Mind and its Control'* written by Swami Budhananda. Translated by **Dr. Nagaratna Hegde.** Publisher - **Samskrita Bharati,** Mata Mandir Gali, Jhandewalan, New Delhi - 110 055

Pages - vi + 88 Price - Rs. 35-00 First Print - January - 2011

Printed at - Nidhi Enterprises, Hanumanta Nagar, Bangalore - 19

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्रायोजनम् -

रामकृष्णजयदयालडालमिया-
श्रीवाणीन्यासः

४, सिन्धिया हौस्
नई दिल्ली - ११० ००१

Bhawan's Sri Sankaracharya Sanskrit Mahavidyalaya - Bharatiya Vidya
267

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आमुखम्

(आङ्ग्लानुवादसहितायाः प्रथमावृत्तेः)

मनोनिग्रहः सर्वेषामपि आसक्तिदायकः विषयः । सर्वस्य अपि अध्यात्म-साधकस्य वैयक्तिकः विषयः सः । प्राथमिके स्तरे सर्वैः अपि मतैः पीरिहरणीया एव समस्या इयम् । मनोनिग्रहं विना व्यक्तेः समाजस्य वा उद्धारार्थं न किमपि मूलभूतकार्यं कर्तुं शक्यम् । अतः एव अस्माकम् अवधानम् आकर्षति अयं विषयः ।

नास्तिकाः, आस्तिकाः, अज्ञेयवादिनः, धर्मं प्रति उपेक्षावन्तः इत्यादयः सर्वविधाः अपि जनाः मनोनिग्रहम् अपेक्षन्ते एव । मनोनिग्रहाय विद्यमानाः विविधाः मार्गाः एतादृशानां निमित्तम् उद्घाटिताः सन्ति । किन्तु भगवति श्रद्धावताम् आनुकूल्यम् अधिकम् । यतः भगवत्प्रेम्णः कारणतः मनोनिग्रहसम्बद्धानां समस्यानां परिहारः सरलः भवेत् । किन्तु एतत् पुस्तकं सर्वान् अपि लक्ष्यीकृत्य रचितम् अस्ति । मनोनिग्रहाय सूचितानां प्रकाराणां विषये जिज्ञासुभिः मुक्तमनसा चिन्तनीयं भवति ।

मनसः स्वभावः कीदृशः ? तस्य नियन्त्रणं कर्तुं कथं शक्यम् इत्यादीन् विषयान् वेदान्तशास्त्रं योगः च अस्मान् बोधयतः । अस्य विषयस्य निरूपणावसरे वेदान्तस्य योगस्य च (अन्येषां शास्त्राणाम् आचार्याणां च) विषयाः बहुधा अवलम्बिताः ।

The Mind and Its Control इत्ययं ग्रन्थः १९७० तमे वर्षे अक्टोबर्-नवेम्बर्-डिसेम्बर्मासेषु 'प्रबुद्धभारत'मासपत्रिकायां Essays on the Applied Religion इति विशेषाङ्कणे धारावाहिनीरूपेण प्रकटितः आसीत् । सः बहुषु वाचकेषु आसक्तिम् अजनयत् । अधिकप्रचारार्थं पुस्तकरूपेण यदि एतत् प्रकाश्येत तर्हि वरम् इति बहवः अवदन् । अतः अयं सज्जीकृतः ।

ग्रन्थेऽस्मिन् मूलसाहित्यस्य परिष्कारेण सह नूतनाः अंशाः अपि योजिताः वर्तन्ते । पूर्वोक्ताः विषयाः विस्तरेण पुनः प्रतिपादिताः । जीवनस्य मुख्यसमस्या-विषये अत्र चर्चा विहिता । अयं लघुः पुस्तकरूपः ग्रन्थः भवतां लाभाय भवेत् इति आशास्महे ।

– प्रकाशकः

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अन्तरङ्गम्

१. मनोनिग्रहः कष्टकरः, किन्तु साध्यः १
२. मनोनिग्रहाय अपेक्षितातायाः सङ्कल्पशक्तेः दृढीकरणं कथम् ?.... ४
३. मनोनिग्रहस्य अभावात् सम्भाव्यमानाः विपदः काः ? ७
४. सुखापेक्षाः कथं नियन्त्रयेम ? १०
५. मनसः स्वभावविषये हिन्दुदृष्टिः १६
६. अनायासेन मनोनिग्रहसम्पादनं कथम् ? २३
७. करणीयस्य कार्यस्य स्पष्टज्ञानम् आवश्यकम् २५
८. अनुकूलकरस्य आन्तरिकवातावरणस्य निर्माणम् २६
९. आन्तरिकानुशासनस्य प्रकारद्वयम् २८
१०. मनः परिशुद्धं चेत् तस्य निग्रहणं सरलम् ३०
११. मनःप्रकृतेः परिवर्तनाय उपायः ३१
१२. मनोनिग्रहे सज्जनानां सहवासः नितरां सहायकः ३९
१३. सत्त्वगुणस्य शुद्धीकरणं कथम् ? ४१
१४. मनोनिग्रहाय आधारभूताः योगाभ्यासाः ४४
१५. विवेचनशीलतायाः प्रयोजनम् ४६
१६. मनसः सज्जीकरणक्रमः ४८
१७. प्राणायामस्य अभ्यासः ५०
१८. प्रत्याहारस्य अभ्यासः ५१
१९. मानवीयसम्बन्धानां सामरस्यस्य महत्त्वम् ५३
२०. मनसः आरोग्याय आवश्यकानां स्वभावानां पोषणम् ५५
२१. कल्पनाशक्तेः सदुपयोगस्य महत्त्वम् ५८

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२२. ध्यानस्य महत्त्वम् ६०
२३. नैराश्यात् आत्मरक्षणम् ६१
२४. त्वरितनिर्वहणप्रकाराः ६२
२५. निर्दिष्टं चिन्तनम् ६५
२६. अस्माकं चिन्तनानां नियन्त्रणाय कश्चन रहस्योपायः ६९
२७. सुप्तप्रज्ञायाः नियन्त्रणम् ७३
२८. मनसः कुटिलोपायविषये जागरूको भव ७९
२९. दैवश्रद्धावतां मनोनिग्रहः सरलः ८०
३०. मनोनिग्रहाय विद्यमानः सरलः निर्दुष्टः च प्रकारः ८२

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मनोनिग्रहः कष्टकरः, किन्तु साध्यः

मनः मनोनिग्रहश्च एतौ उभौ अपि विषयौ नितराम् आसक्तिजनकौ स्तः । यतो हि अस्मदीयम् एव मनः कथं प्रवर्तते इत्ययं विषयः इतरवैयक्तिकविषयेभ्यः अपि साक्षात् अस्माकं सम्बद्धः विषयः अस्ति । अस्माभिः सर्वैः अपि स्वमनसः नियन्त्रणाय प्रयत्नः कृतः एव । तथापि तद्विषये इतोऽपि अधिकज्ञानप्राप्तिः अस्माकम् एव श्रेयसे कल्पते ।

एतद्विषये के अस्माकं साहाय्यम् आचरेयुः ? ये वस्तुतः मनसः नियन्त्रणं पूर्णरूपेण साधितवन्तः स्युः ते एव । तादृशेभ्यः अस्माभिः यत् अधीतं, तदेव सरलतया व्यवस्थितरीत्या च निरूपयिष्यामः ।

मनोनिग्रहः नाम अस्माकं मनसि एव प्रचलन्ती स्वारस्यपूर्णा काचित् क्रीडा । यदि भवत्सु क्रीडाकारस्य मनोभावः स्यात्, तर्हि अस्यां क्रीडायां पराजये प्राप्ते अपि स च पराजयः भवद्भिः सन्तोषेण अङ्गीक्रियेत । अस्याः क्रीडायाः क्रीडनाय विशिष्टं कौशलं स्यात् । जागरूकता स्यात् । विनोदप्रज्ञा स्यात् । सहृदयता स्यात् । चातुर्यं स्यात् । सहना स्यात् । शतविधेषु पराजयेषु सत्सु अपि धृतिहीनता यथा न स्यात् तथा धीरोदात्तता स्यात् ।

भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः अर्जुनम् उद्दिश्य विवृणोति यत् योगस्य परमा स्थितिः कथं प्राप्तव्या इति । तत् श्रुत्वा अर्जुनः व्यथितः सन् वदति –

[1] *हे मधुसूदन ! समत्वसाधकं योगं विवृतवान् अस्ति भवान् । किन्तु चाञ्चल्य-कारणात् मनसः स्थिरतां प्राप्तुम् अहम् अशक्तः अस्मि । यतो हि मनः नितरां*

---

१. योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसुदन । एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ।। चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् । तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ।। – भगवद्गीता – ६.३३,३४

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

चञ्चलं, द्वन्द्वयुक्तं, बलवत्, दृढं, वायुवत् निग्रहीतुम् अशक्यं च।

सर्वेषां मनुष्याणां प्रातिनिधिकम् एतम् आक्षेपं श्रुतवान् श्रीकृष्णः अर्जुनाय यत् समाधानं दत्तवान् तत् तु सर्वकाले सर्वैः अपि अवश्यं ज्ञातव्यः विषयः। मनोनिग्रहविषये भारतदेशे यानि चिन्तनानि प्रवृत्तानि, ये च महान्तः विषयाः साधिताः, तेषां सर्वेषाम् अपि भगवतः श्रीकृष्णस्य वचनानि एव आधारभूतानि आसन् इति कथयितुं शक्यम्।

[१] हे महाबाहो ! अयं मनोनिग्रहः नितरां कष्टकरः इत्यत्र नास्ति सन्देहः। किन्तु अभ्यासेन वैराग्येण च मनः अवश्यं नियन्त्रयितुं शक्यम्।

कृष्णार्जुनयोः संवादात् मनोनिग्रहविषये केचन मूलभूताः विचाराः ग्रहीतुं शक्याः –

१. मनसः नियन्त्रणं नितरां कष्टसाध्यम् – धीरोदात्तस्य अर्जुनस्यापि।
२. तथापि मनसः नियन्त्रणं साध्यम्।
३. मनसः नियन्त्रणाय एव केचन निर्दिष्टाः उपायाः सन्ति।

अभ्यासः, वैराग्यम् इत्येताभ्याम् उभाभ्यां पदाभ्यां श्रीकृष्णः मनोनिग्रहस्य समग्रं रहस्यं सूचितवान् अस्ति।

अभ्यासवैराग्याभ्याम् एव मनोनिग्रहः साध्यः। एताभ्यां विना मार्गान्तरं नास्त्येव इति समानः अभिप्रायः अस्ति भारतीयानां सर्वेषां महानुभावानाम्। अयम् 'अभ्यासयोगः' इत्यपि उच्यते।

अस्मिन्नवसरे श्रीरामकृष्णपरमहंस-तद्भक्तयोः मध्ये प्रवृत्तस्य कस्यचन संवादस्य अत्र उल्लेखनम् उचितम् इति भाति –

[२] श्रीरामकृष्णः – त्वयि किञ्चित् दैवीभावः जागरितः इत्येतावता एव तूष्णीं मा तिष्ठ। व्यर्थं कालयापनं मा कुरु। गच्छ, इतोऽपि अग्रे गच्छ। श्रीगन्धस्य अरण्यम् अतिक्रम्यते चेत् ततोऽपि अमूल्यानि वस्तूनि लभ्येरन्। रजतखनिः, सुवर्णखनिः च अस्ति। इतोऽपि अग्रे अन्ये अपि....

भक्तः – महाराज ! किं करवाम। कैश्चित् अस्माकं पादाः शृङ्खलया बद्धाः सन्ति। कथं वा वयम् अग्रे चलेम ?

---

१. असंशयं महाबाहो ! मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ – भगवद्गीता – ६.३५

२. 'M' The Gospel of Sri Ramakrishna Tr. Swami Nikhilananda (1964) P. 499

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

श्रीरामकृष्णः – पादयोः शृङ्खलाबन्धनेन का हानिः भवतः ? भवदीयं मनः तु न केनापि बद्धं खलु ! बन्धनं तु मनस्सम्बद्धम् । तद्वत् विमोचनम् अपि मनसः सम्बद्धम् एव ।

भक्तः – किन्तु मनः मदधीनं नास्ति खलु !

श्रीरामकृष्णः – तत् कथं साध्यम् ? अभ्यासयोगः नाम कश्चित् अस्ति । निरन्तरम् अभ्यासे आत्मानं नियोजय । तदा मनः तव वचनं शृणुयात् । मनः नाम श्वेतवस्त्रम् इव । रजकेन प्रक्षालितं स्वच्छं श्वेतवस्त्रम् इव । यदि तत् वस्त्रं रक्तवर्णे निमज्ज्येत तर्हि तत् रक्तमयं भवेत् । यदि नीलवर्णे निमज्ज्येत तर्हि तत् नीलवर्णीयं भवेत् । यः यः वर्णः भवता योज्येत तं तं वर्णं प्राप्नुयात् तत् वस्त्रम् ।

अभ्यासवैराग्ये एव मनोनिग्रहस्य मूलसूत्रे । अत्र नास्ति सन्देहः । किन्तु एतदुभयम् अपि कथम् अस्माकं जीवनस्य अङ्गत्वेन नियोजयेम इत्येव प्रमुखः प्रश्नः । तदर्थम् –

१. अस्माभिः दृढा सङ्कल्पशक्तिः सम्पादनीया ।
२. मनसः वास्तविकं स्वरूपम् अवगन्तव्यम् ।
३. मनोनिग्रहाय आवश्यकानि तन्त्राणि ज्ञात्वा श्रद्धया जागरूकतया च तेषाम् उपयोगः करणीयः ।

❑❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२

मनोनिग्रहाय अपेक्षितायाः सङ्कल्पशक्तेः दृढीकरणं कथम्?

मनसः नियन्त्रणाय अत्यावश्यकं सङ्कल्पबलम् अस्मासु नास्ति इति न मन्तव्यम् । अस्मासु सर्वेषु अपि अस्मदीयाः एव आन्तरिकसङ्घर्षाः सन्ति इत्येतदेव दृढीकरोति यत् सङ्घर्षसहनशक्तिः अपि अस्ति इति । किन्तु बहुषु अवसरेषु इयं सहनशक्तिः पर्याप्तमात्रेण दृढा न भवति ।

'विषयसुखस्य अनुभूतिः एव अस्माकं जीवनस्य प्रमुखं लक्ष्यम्' इति भावना उद्देशपूर्वकं, सम्पूर्णतया च यावत् न दूरीक्रियेत तावत् मनोनिग्रहसाधिका सङ्कल्पशक्तिः सुदृढा न भवेत् । मनोनिग्रहरूपस्य सङ्कल्पस्य मारकशक्तिः नाम विषयासक्तिः एव । कथम् एतत् सम्भवति इत्युक्ते निषिद्धानां मादकवस्तूनाम् आनेता कश्चित् सेवकः भवतां गृहे अस्ति इति चिन्त्यताम् । भवद्भ्याम् उभाभ्यां मिलित्वा यदि मादकसेवनं क्रियेत तर्हि कथं वा भवान् सेवकं स्वाधीने स्थापयितुं शक्नुयात् । विषयासक्तेः नियन्त्रणम् अपि एवमेव । विषयासक्तेः अन्वेषणाय यत् मनः उपयुज्येत, तद्द्वारा विषयसुखेषु रममाणाः भवामः, तस्य एव मनसः नियन्त्रणं कथं शक्येत विषयासक्तेः त्यागं विना ?

विषयासक्तेः त्यागस्य अनन्तरम् अपि पूर्ववासनाभिः बद्धस्य प्रतिपदं दिग्भ्रान्तिजनकस्य अस्य मनसः नियन्त्रणं न तावत् सरलम् । विषयासक्तेः स्पन्दनरूपस्य मनसः नियन्त्रणाय अस्माकं सङ्कल्पसामर्थ्यम् अस्माकं विषय-त्यागप्रमाणस्य अनुगुणं भवति । विषयभोगरूपा इयं वासना यावत् सम्पूर्णरूपेण न नश्येत्, तावत् अपि वास्तविकः मनोनिग्रहः नितराम् अशक्यः । अस्य वचनस्य तात्पर्यम् अस्ति यत् ये विषयसुखं त्यक्तुं न इच्छेयुः, तादृशाः मनोनिग्रहविचारे वस्तुतः आसक्तिमन्तः न इति तु वास्तविकम् एव ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

विषयसुखस्य अन्वेषणं परित्यक्तव्यम् इत्यस्य अर्थः अयं न यत् वास्तविकस्य आनन्दस्य अन्वेषणं परित्यक्तव्यम् इति । श्रीरामकृष्णस्य वचनानुसारं विषयसुखं नाम वास्तविकसन्तोषानुभवानां विघ्नोत्पादकाः अहङ्कारात् जायमाना तृप्तिः कामोपभोगाः वा इत्यर्थः । अस्य लोकस्य सुखदुःखादीन् अतिक्रम्य अग्रे गमनेन एव परमानन्दः परमसुखं वा प्राप्येत । एतादृश्याः आनन्दासक्तेः विना जीवनम् एव अशक्यम् । यतो हि तदेव नित्यशुद्धज्ञानानन्दस्वरूपस्य अस्माकम् अस्तित्वस्य अविनाभावसम्बन्धः अस्ति ।

परस्परं विरुद्धाः अपि केचन विषयाः समानाः इति भान्ति कदाचित् । द्विविधजनयोर्मध्ये कदापि मानसिकसङ्घर्षाः न भवन्ति । ते च – स्वनिम्नवर्गस्य प्रवृत्तौ पूर्णतया दास्यत्वम् अङ्गीकृतवन्तः सन्ति, ये च निम्नवर्गीयाणां प्रवृत्तौ सम्पूर्णं प्रभुत्वं साधितवन्तः सन्ति । एतौ उभौ विहाय इतरे सर्वेऽपि आन्तरिक-सङ्घर्षेण पीडिताः एव । एतस्य सङ्घर्षस्य कारणम् अस्ति – तैः स्वमनसः नियन्त्रणं पूर्णरूपेण यशस्वितया साधयितुं न शक्तम् इत्येतदेव । एतदेव सूचयति यत् तेषु सङ्कल्पशक्तेः दौर्बल्यं, मनोनिग्रहविषयकः ज्ञानाभावः च अस्ति इति ।

महत्त्वपूर्णः विचारः नाम, पुनः पुनः सम्भवतां पराजयानां सम्मुखे अपि वयं धृतिहीनाः न भवेम । मनोदार्ढ्यं सम्पादनीयम् अस्माभिः । मनोनिग्रहमार्गे अस्माभिः प्राप्यमाणः एकैकोऽपि पराभवः अस्मान् प्रेरयेत्, अस्माकं प्रयत्नानां प्रचोदकः स्यात् ।

एवं तर्हि मनसः नियन्त्रणाय अत्यावश्यकी इयं सङ्कल्पशक्तिः कथं दृढी-करणीया ? अत्र आद्यं कर्तव्यं नाम सङ्कल्पशक्तेः नाशकराणि यानि कारणानि सन्ति, तेषां निवारणपूर्वकं सङ्कल्पशक्तेः दृढतायै यानि कारणानि भवितुम् अर्हन्ति, तेषाम् अन्वेषणपूर्वकं धैर्यसम्पादनम् ।

वयं स्पष्टं जानीमः यत् अस्मासु बहवः स्वमनसा सह समरं साधयित्वा मानसिकवेदनाम् अनुभूतवन्तः एव । तस्मात् केषुचित् अवसरेषु वयं निर्णयघट्टं प्राप्नुयाम यत् मनसः नियन्त्रणम् अस्माभिः सर्वथा अशक्यम् इति । अस्माकं सङ्कल्पशक्तेः दौर्बल्ये अस्माभिः अभिज्ञायमानम् अपरं कारणम् इत्युक्ते – अस्मासु बहवः न जानन्ति यत् मनोनिग्रहविषये विद्यमानाः वास्तविकाः समस्याः काः इति । यदि तासां समस्यानां विषये सम्यग्ज्ञानं स्यात् तर्हि ताः समस्याः एव अस्माकं जीवनमरणप्रश्नाः अभविष्यन् । तदा अस्मदीयं मनः मनःस्थैर्यस्य वर्धनाय एव यत्नम् अकरिष्यत् । मनोनिग्रहप्रयत्ने अस्माभिः सम्मुखीकरणीयानां

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

पराभवानां विषये अनावश्यकतया चिन्ता करणीया नास्ति । धीमतां महापुरुषाणाम् अपि मनोनिग्रहः न सरलसाध्यः । यतो हि चाञ्चल्यम् एव अस्य मनसः स्वभावः । भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः वदति–

[१] *हे अर्जुन ! चतुरस्य बुद्धिमतः च व्यक्तेः मनः अपि बलात् कर्षन्ति इन्द्रियाणि । यतः यत् मनः चलन्ति इन्द्रियाणि अनुसरति, तादृशस्य प्रज्ञां बलवान् वायुः जलस्थां नौकाम् इव स्वेच्छया आकृष्य नयति ।*

भगवान् बुद्धः वदति –

[२] *रणरङ्गे सहस्राधिकवारं सहस्राधिकयोधान् जित्वा यः जयः प्राप्येत ततः अपि आत्मानं जयतः जयः एव वास्तविकः जयः ।*

तन्नाम स्वमनसः नियन्त्रणं नितरां कष्टसाध्यम् इति अत्र सूचितम् अस्ति । वस्तुतः मनसः नियन्त्रणं किञ्चन धीरोदात्तं कार्यम् एव । तस्मात् पदे पदे अभिमुखम् आगच्छन्तः पराजयाः गाम्भीर्येण परिगणनीयाः न सन्ति अस्माभिः । मनोनिग्रहमार्गे ये केचन पराजयाः अस्माभिः अनुभूयेरन् ते सर्वे अपि अस्माकं प्रयत्नस्य प्रचोदकाः एव इति मन्तव्यम् ।

❑❑

---

१. यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः ।
इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः ॥ – भगवद्गीता – २– ६०

२. धम्मपदम् – गाहे – १०८.६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

३

मनोनिग्रहस्य अभावात् सम्भाव्यमानाः विपदः काः ?

मनोनिग्रहविषये अस्माभिः अनुभोक्तव्याः वास्तविकाः आतङ्काः के इति स्पष्टम् अवगन्तव्यम् अस्माभिः । मनसः नियन्त्रणं सम्यग्रूपेण यदि कर्तुं न शक्येत तर्हि जायमाना महती विपत् नाम मतिभ्रान्तिः । कश्चित् महान् समाजः बाह्यदर्शनात् उच्छ्रायस्थितिमान् सुदृढश्च इति यद्यपि भासेत, तथापि तस्य समाजस्य मनोनिग्रहः न स्यात् चेत् समग्रायाः नागरिकतायाः एव अधःपतनं भवेत् । मनोनिग्रहस्य अभावात् प्रत्यक्षं परोक्षं च सम्भाव्यमानाः इतराः विपदः अपि सन्ति ।

परिणामकारितया यदि मनसः नियन्त्रणं न शक्यं तर्हि तत् समग्रव्यक्तित्वस्य आघातं जनयेत् । मनसः नियन्त्रणं साधयितुम् अशक्ताः जनाः स्वमानसिकद्वन्द्व-कारणतः मनोविकारं प्राप्नुवन्ति । अत्यन्तम् अनुकूलपरिस्थितौ अपि ते स्वसामर्थ्यं निरीक्षां च अवगन्तुं न अर्हन्ति ।

ये स्वमनसः नियन्त्रणं न साधयेयुः तेषां मानसिकी शान्तिः न भवेत् । येषां मानसिकी शान्तिः न भवेत् तेषां सुखं कुतः ? ये मनसः रागद्वेषोद्वेगानां बलि-पशवः जाताः भवन्ति, ते दुराग्रहस्वभावात् मनोरोगिणः अपराधिनश्च भवितुम् अर्हन्ति । यदि तादृशः मनोरोगी कश्चित् कस्यचित् कुटुम्बस्य स्वामी स्यात् तर्हि अनुशासनराहित्यम्, अव्यवस्था, कर्तव्यभ्रष्टता, निकृष्टाः मानवीय-सम्बन्धाः इत्यादिभिः कारणैः समग्रं कुटुम्बम् एव दौर्भाग्यस्थितिं प्राप्नुयात् अपि ।

कस्याञ्चित् भारतीयलोकोक्त्याम् उक्तम् अस्ति – कश्चित् भगवतः कृपापात्रं स्यान्नाम, गुरूणां ज्येष्ठानां च आशीर्भिः अनुगृहीतः स्यान्नाम, किन्तु यदि सः स्वमनसः स्वयमेव कृपापात्रं न स्यात् तर्हि तदीयं जीवनं नष्टम् इत्येव मन्तव्यम् ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

स्वमनसः कृपापात्रं नाम स्वमनसः नियन्त्रणसाधनम् इत्यर्थः ।

वस्तुतः मनोनिग्रहात् प्राप्यमाणा परमा स्थितिः नाम अध्यात्मसिद्धिः एव । मनोनिग्रहात् इतरसिद्धयः अपि साधयितुं शक्याः । यत् नियन्त्रणं प्राप्तम् अस्ति तस्य एकाग्रीकरणम् अतीव सरलम् । एकाग्रचित्तात् ज्ञानोदयः भवेत् । एतत् ज्ञानम् एव शक्तिः ।

मनोनिग्रहात् सहजतया जायमानः परिणामः नाम परिपूर्णं व्यक्तित्वम् । तादृशः दृढमनस्कः महत्यां प्रतिकूलपरिस्थितौ अपि यशस्वी भवेत् । मनोनिग्रहात् शान्तिः, शान्त्या चित्तस्वास्थ्यं, चित्तस्वास्थ्यात् सुखम् । एवं सुखं प्राप्तवान् जनः इतरान् अपि सुखिनः कर्तुं यतेत । तेन क्रियमाणानि कार्याणि परिपूर्णतां यान्ति । अपि च एतस्मात् कारणात् सः बहुषु अवसरेषु अप्रयत्नेनैव अभिवृद्धिं प्राप्स्यति । तन्नाम एतस्य अयमर्थः न यत् एतादृशः जनः जीवने कदापि कष्टम् एव न अनुभवेत् इति । किन्तु एकं तु परमसत्यं यत् सः कदापि महतां क्लेशानां सम्मुखीकरणे अपि धृतिहीनः न भवेत् । यदि सः कस्यचित् कुटुम्बस्य स्वामी अस्ति तर्हि तु तस्य स्वभावकारणतः गृहे काचित् व्यवस्था, सन्तोषः, संस्कृतिः इत्यादयः उत्कृष्टाः मानवीयसम्बन्धाः स्थिरं तिष्ठेयुः । 'आदर्शः सद्गृहस्थः' इति समाजः तं सम्मानयेत् । मनोनिग्रहं साधितवान् जनः मानसिकद्वन्द्वपरिणामतः ये मानसिकदैहिकरोगाः सम्भवेयुः, तादृशेभ्यः मुक्तः भवेत् ।

यश्च स्वमनसः नियन्त्रणं साधयेत्, तस्मिन् उदात्ताः भावनाः स्थायीरूपेण तिष्ठेयुः । तदीयाः सुप्तशक्तयः जागरिताः भवेयुः । उदात्तस्थितिं प्राप्तवन्तं जनं दृष्ट्वा जनाः आश्चर्यचकिताः भवेयुः । किञ्चन प्रसिद्धं सुभाषितम् एवं वदति - 'कः एतत् जगत् जयेत् ? यः स्वमनः जितवान् स्यात् सः एव एतत् जगत् जेतुं समर्थः' इति ।

जीवनस्य यत्किञ्चन क्षेत्रं स्यान्नाम, दृढमनस्कैः एव प्रगतिः, अभिवृद्धिः, शान्तिः वा साधयितुं शक्या । आत्मनिग्रहः येषां न स्यात् ते स्वसम्पदम् अपि रक्षितुं समर्थाः न भवेयुः ।

मनोनिग्रहे केचन आतङ्काः सम्मुखीकरणीयाः भवेयुः । ते च - मनोनिग्रहाय आवश्यकः दृढसङ्कल्पः इच्छाशक्तिः वा यदि सम्पादनीया तर्हि पुनः पुनः तस्यां दिशि मनः प्रतिबोधनीयं भवेत् । एतादृशं प्रतिबोधनं न स्यात् चेत् वयं शून्याः एव । अस्माभिः कियता प्रमाणेन मनसः नियन्त्रणं साधितम् अस्ति इति अवलम्ब्य एव तिष्ठति अस्माकं समग्रस्य भविष्यतः स्वरूपम् । अयं विचारः

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अस्माभिः सम्यक् अवगन्तव्यः अस्ति । मानवाय आवश्यकाः तदीयाः मूलभूताः अपेक्षाः ये सन्ति, तैः सह इतरे अपि महान्तः विचाराः सन्ति इति अङ्गीकुर्याम । किन्तु जीवनस्य परमोच्चस्थितेः अध्यात्मिकानुभूतेः सम्पादनाय मनोनिग्रहं विना नान्यत् किमपि प्रमुखम् इति ज्ञातव्यम् । यदि अयं विषयः सम्यग्रीत्या अवगम्येत तर्हि मनोनियन्त्रणरूपिणी इच्छाशक्तिः पूर्वापेक्षया दृढा भवेत्, अस्मदपेक्षानुगुणं रूपिता भवेत् च ।

❑❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

४००

सुखापेक्षाः कथं नियन्त्रयेम ?

विषयसुखापेक्षाणां नियन्त्रणेन विना यत्किञ्चित् अन्यत् क्रियेत चेदपि वयं पूर्णरूपेण मनसः नियन्त्रणं कर्तुं न शक्नुयाम । मनसि द्वन्द्वम् अनुभवत्सु जनेषु भीतिजननाय इदं वचनम् इति भासेत कदाचित् । किन्तु वास्तविकता इयम् । अपि च अस्य वचनस्य अन्तरार्थः ज्ञातव्यः ।

विषयापेक्षाणां वर्जनेन विना मनोनिग्रहाय आवश्यकीं सङ्कल्पशक्तिं सम्पादयितुं न शक्नुमः इति वचनं ईषदिव कटु एव भवेत् । किन्तु विषयापेक्षा आत्मनः संलग्ना सती अस्माकं रक्तमांसखण्डेषु दृढं स्थिता यद्यपि अस्ति, तथापि महता प्रयत्नेन ततः विमोचनं शक्यम् । परन्तु विषयापेक्षाधीनत्वं, लोकस्य सुखसन्तोष-प्राप्तेः इच्छा इत्यादयः अपेक्षाः हीनकराः इति भावना न उत्पद्येत मनसि । यतो हि अस्य लोकस्य सुखसन्तोषेच्छा अहितकरी तु सर्वथा न । वस्तुतः तुच्छा तु - धर्मविरुद्धेषु विषयसुखेषु निरतता, आत्मनः ऊर्ध्वगमनाभिलाषायाः मारके बन्धने निमग्नता च । आत्मनः आन्तरिकेच्छां पुरस्कृत्य अस्य लोकस्य विषयसुखात् आकृष्टान् कांश्चन एव महापुरुषान् विहाय, लोकस्य अवशिष्टबहुसंख्याकानां लोकविषयैः प्राप्यमाणः अल्पः अपि सन्तोषः यदि न स्यात् तर्हि तेषां जीवनम् एव दुस्तरम् अभविष्यत् । जीवने किञ्चित् वा यदि सुखं सन्तोषः वा न स्यात् तर्हि किम् अनेन जीवितेन इति बहूनां हृद्गतः प्रश्नः अस्ति । वस्तुतः सुखापेक्षा एव मनुष्यस्य मूलभुता जीवशक्तिः । अपि च मनुष्यः जीवन् अस्ति अस्याः अपेक्षायाः प्रेरणया एव । किन्तु इयं विषयापेक्षायाः प्रेरणा मनसः सङ्कल्पशक्तिं कुण्ठितां करिष्यति इति तु सत्यम् । एवं सति अस्याः समस्यायाः परिहारः कः स्यात् ?

वस्तुतः विषयासक्तेः निराकरणात्मिका वैराग्यभावना बहुसंख्याकानां समस्यानाम् उत्तरं न । अथवा एते बहुसंख्याकाः विषयासक्ताः सन्तः जीवन्तः

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सन्ति इत्येतत् एव युक्तम् इति कथनम् अपि समाधानकरम् उत्तरं न । परिहारः नाम लौकिकसुखापेक्षिणः मनसः क्रमेण परिष्कारः, अस्माकं व्यक्तित्वस्य आयामानां सम्यक् परिज्ञानम्, आवश्यकतानुगुणम् अस्माकं सुखापेक्षायाः प्रेरणाप्राप्तिः च । एतत् अधिकृत्य विस्तरेण विचारं करवाम । बहुसंख्याकाः कुटुम्बिनः प्राथमिके घट्टे मनोनिग्रहविषये याः समस्याः सम्मुखीकुर्वन्ति, तदधिकृत्य इदानीं चर्चयाम । ये विषयाः अस्माभिः अत्र प्रस्तूयन्ते, ते विषयाः अध्यात्मदिशि प्रवृत्तानाम् अपि उपयुक्ताः स्युः । न्यायमार्गेण ऐहिकसुखानुभूतिः अध्यात्मदिशि इदमिदानीं पदं स्थापितवतां सामान्यानां निषिद्धा तु न । किन्तु ये आध्यात्मदिशि एतावता एव बहुदूरं गतवन्तः सन्ति तेषां तु सर्वथा निषिद्धा एव ।

स्वभावतः विषयासक्तान् बहुजनान् उद्दिश्य 'लौकिकसुखम् अन्विष्य न गन्तव्यम्' इति आज्ञाकरणं व्यावहारिकं न । आत्मज्ञानिनः, मनुष्याणां मानसिकस्तरम् अवगन्तुं समर्थाः, दयार्द्रहृदयाश्च भारतीयाः आचार्याः उपदिशन्ति यत् 'सुखान्वेषी भव । किन्तु भवदीया सा सुखापेक्षा तव मानसिकसौख्यं शारीरकसौख्यं च न नाशयेत् । अथवा ऊर्ध्वगमनाभिलाषां कुण्ठितां न कुर्यात् । दैहिकसुखम् अत्यावश्यकम् एव इति यदि तव मनसि तीव्रा भावना स्यात्, तर्हि अवश्यम् अनुभूयतां तावत् । किन्तु तच्च दैहिकं सुखम् इतरमानसिकसन्तोषाणां कारणीभूतस्य शक्तिसामर्थ्यस्य नाशकरं न भवेत् । मानसिकसन्तोषाणाम् अन्वेषणद्वारा आत्मानन्दप्राप्त्यै अत्यावश्यकं शक्तिसामर्थ्यं सम्पादय । भवदीया सुखापेक्षा आत्महानेः कारणीभूता न स्यात् । विचारवद्भिः अवश्यं मननीयः अंशः अयम् । नैतिकनियमाः इतरविधिविधानानि पतनात् मानवस्य संरक्षणाय निर्दिष्टाः उपायाः । एवम् एतादृशाः नीतिनियमाः महतः उद्देशाय निरूपिताः सन्ति ।

विषयापेक्षायाः बलवतीं प्रेरणाम् अस्माकम् आत्मविकासस्य आनुकूल्याय निर्दिष्टपरिधौ परिष्कृत्य सा प्रेरणा अपरां स्थितिं प्रति सज्जीकरणीया । एवं सज्जीकरणं नाम किम् इति श्रीरामकृष्णः वदति –

> [१] *आनन्दः द्विविधः । प्रथमस्तावत् लोकस्य सुखसन्तोषाणां द्वारा प्राप्यमाणः आनन्दः । स एव विषयानन्दः । अपरश्च भगवतः अर्चनायाः द्वारा प्राप्यमाणः आनन्दः । स एव भजनानन्दः । तृतीयः ब्रह्मानन्दः । अयं तु भगवतः साक्षात्कारमात्रेण अनुभवितुं योग्यः । भगवतः साक्षात्कारस्य एतम् आनन्दं*

१. M. The Gospel of sri Ramakrishna Tr. Swami Nikhilananda (1964) P. 404

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्राप्तवन्तः प्राचीनाः ऋषयः सर्वान् नियमसम्प्रदायान् अतिक्रम्य गतवन्तः ।

एतादृशीं स्थितिं प्रति मनसः सज्जीकरणं नाम आनन्दस्य एकस्मात् सोपानात् अपरं सोपानं प्रति ऊर्ध्वगत्या गमनम् इत्यर्थः । काचित् व्यक्तिः ब्रह्मानन्दं प्राप्स्यति इति सिद्धान्तमात्रं न । अपि च अनुभववेद्यम् इति अवगन्तव्यम् । अनया सत्यनिष्ठश्रद्धया एव, सुखम् अपेक्षमाणं मनः काञ्चित् सिद्धतां प्राप्स्यति ।

यदि अनिवार्यम् इति चिन्त्येत तर्हि विषयानन्दम् अनुसर्तुं शक्येत । किन्तु सः विषयानन्दः भजनानन्दस्य प्रतिकूलः सर्वथा न स्यात् । विषयानन्दे अस्माकं चयनम् अवलम्ब्य एतत् तिष्ठति । अत्र अस्माकं विवेकः स्यात् । भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः वदति – 'विषयजन्यभोगाः अवश्यं दुःखस्य कारणीभूताः भवन्ति'[१] इति । तद्वत् विषयसुखानाम् अनुभूतिसमयेऽपि यदि अयं विषयः स्मर्येत तर्हि निर्णयस्वीकरणे आनुकूल्यं स्यात् । तदा विषयासक्तः जनः अपि निर्दिष्टे नैतिकपरिधौ एव विषयानन्दम् अनुभवितुं समर्थः भवेत् । एतेन सहैव भजनानन्दस्य प्राप्त्यै अपि आवश्यकानि आध्यात्मिकसाधनानि तेन करणीयानि भवेयुः । एतस्मात् तदीयं मनः क्रमेण परिशुद्धं भवेत् । विषयानन्दविषयिणी आसक्तिः न्यूनीभवेत् । भजनानन्ददिशि तदीयं मनः प्रवर्तेत ।

एवंरीत्या अध्यात्ममार्गे निष्कपटतया परिश्राम्यतां साधकानां जीवने भजनानन्दम् अपि पृष्ठतः कुर्वत्, ब्रह्मानन्दान्वेषणरूपं किञ्चन परिवर्तनं सम्भविष्यति । भगवदन्वेषणेन जायमानानां प्रयोजनविषयः एव अन्यः । कामपि फलापेक्षां विना भगवतः अन्वेषणम् एव अन्यः विषयः । प्रयोजनेन विना भगवदनुग्रहमात्राय यस्य मनःस्थितिः स्यात्, तस्मिन् साधके विषयवासनाः उदात्ततां प्राप्नुयुः । सः जनः स्वमनसः सम्पूर्णनियन्त्रणं साधयितुं समर्थः भवेत् । श्रीरामकृष्णः वदति –

[२]*विषयासक्तिः कदा शान्ता भवेत् ? सच्चिदानन्दसागरे तस्मिन् भगवति इतरसुखसन्तोषाः यदा लीनाः भवेयुः तदा एव । अस्य परमसुखस्य ज्ञानं सकृत् यदि भवेत्, तर्हि अस्य लोकस्य निकृष्टविषयसुखानां विषये आसक्तिः एव न उदियात् । ये परिशुद्धायाः शर्करायाः रुचिं दृष्टवन्तः तेभ्यः द्रवमयः गुडः कथं वा*

---

१. ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते ।
आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः ।।५- २२।।

२. Saying of Sri Ramakrishna, Sri Ramakrishna Math, Madras (1960) Saying 244, 245

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

रोचेत ? ये च राजभवनस्य तल्पसुखं जानीयुः, ते किं कुटीरस्थं कटम् इच्छेयुः ? यस्य मनसा ब्रह्मानन्दसुखम् अनुभूतं किं तस्मै मनसे अस्य लोकस्य इतरे क्षुद्रविषयाः रोचेरन् ?

सदुद्देशवन्तः साधकाः अपि बहुषु प्रसङ्गेषु उत्तममार्गदर्शनस्य अभावात् मार्गभ्रष्टाः भवेयुः । नितरां कष्टम् अनुभवेयुः । एवं सति ते कदाचित् आत्मनः एव हानिम् आचरेयुः अपि । किन्तु तत्सर्वम् अपि व्यर्थम् । यतो हि यद्यपि ते सदुद्देशवन्तः निष्कपटाश्च तथापि ते अन्ते पराजयम् अनुभवेयुः । तस्मात् अस्माकम् अध्यात्मजीवने समस्यायमानायाः विषयसुखापेक्षायाः नियन्त्रणे विद्यमानस्य अपायस्य नियन्त्रणं महत्त्वभूतं कार्यम् । विषयसुखापेक्षाणां नियन्त्रणे तदीयेषु एव सङ्घर्षेषु ते स्खलनं प्राप्नुयुः । एतस्य निवारणं नितरां प्राधान्यम् आवहति । एतद्विषये श्रीरामकृष्णः सरलोपायं कञ्चित् सूचयति । अरिषड्वर्गस्य जयः कथम् इति प्रश्ने सति सः गुरुः वदति –

[१] *यावत् अस्माकं रागभावाः विषयसुखानां दिशि धावेयुः तावत् अपि विषय-सुखानि शत्रवः इव भासेरन् । किन्तु यदा अस्माकम् आसक्तयः भगवदभिमुखाः भवेयुः, तदा विषयसुखानि मनुष्यस्य परममित्राणि भवेयुः, अस्मान् दैवदिशि नयेयुः च । लोकविषयकः कामः दैवीप्रेमरूपेण परिवर्तितः स्यात् । अस्मान् परितः वसतां जनानां विषये स्थितः कोपः भगवतः अनुग्रहाय अस्माभिः क्रियमाणः कोपः भवेत् । एवं मनसः सर्वे रागभावादयः परिवृत्ताः स्युः । भवितव्यं कार्यम् इत्युक्ते अस्माकं मनसः रागभावानां प्रगतिः न, अपि तु परिवर्तनम् ।*

श्रीरामकृष्णस्य अस्य वचनस्य सारः एषः – अस्माकं मनसः भावनाः नाशयितुं न शक्नुमः वयम् । किन्तु ताः भावनाः शुद्धीकृत्य निर्दिष्टलक्ष्यं प्रति प्रेरयितुं तु शक्यते । अस्माकं रागभावान् यदि दुष्टचिन्तनविषयं प्रति प्रेरयेम तर्हि वयं दुष्टाः भवेम । ताः एव भावनाः उन्नतचिन्तनं प्रति प्रेरयेम तर्हि वयम् अपि श्रेष्ठाः भवेम । ताः एव भावनाः परब्रह्मदिशि प्रेरयेम तर्हि वयम् अपि तादृशं स्थानं प्राप्नुयाम । तदा लोकविषयप्रवृत्तयः सुशिक्षिताः परिणताश्च भूत्वा स्वपूर्वतनगुणान् विस्मृत्य असाधारणाः भवेयुः । यदा काचित् व्यक्तिः मनो-बुद्ध्यहङ्कारयुक्ता अहं शरीरमात्रं न, अपि तु नित्यशुद्धः आत्मस्वरूपः एव इति

---

१. Saying of Sri Ramakrishna, Sri Ramakrishna Math, Madras (1960) Saying 426

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मन्येत तदा एव तदीयाः रागभावादयः स्तब्धाः भवेयुः । यतो हि एते रागभावादयः वास्तविकतया दुर्मार्गे पतिताः अस्माकम् अपेक्षाः एव, नान्यत् किमपि । प्रकारान्तरेण वक्तव्यं चेत् अस्मदीयाः इच्छाः अस्माकम् उद्देश्यानुगुणम् अस्माकं सुहृदः अपि भवितुम् अर्हन्ति, शत्रवः अपि भवितुम् अर्हन्ति । अस्माकम् आसक्तयः यदा सत्यदिशि प्रवृत्ताः भवेयुः तदा ताः अस्माकं मोक्षस्य आनन्दस्य च साधनानि भवेयुः । यदा ताः मिथ्यादिशि प्रवृत्ताः भवेयुः तदा ताः बन्धनस्य दुःखस्य च साधनानि भवेयुः ।

वेदान्तः मनुष्यस्य विषयासक्तेः मूलम् अध्यात्मिकानन्दस्य आश्रये एव अभिजानाति । वस्तुतः मनुष्यः एतस्मात् आध्यात्मिकास्तित्वात् इतरः तु न । तैत्तिरीयोपनिषत् वदति –

[१] *तत् ब्रह्मवस्तु स्वयमेव जातम् । अतः एव उच्यते 'स्वयंकर्ता' इति । सः स्वयंकर्ता ब्रह्मा एव (तृप्तेः कारणीभूतः) रसः । तं रसम् आस्वाद्य एव मानवः परमानन्दं प्राप्नुयात् । हृदयाकाशे अयम् आनन्दस्वरूपी ब्रह्मा यदि न स्यात् तर्हि को वा जीवितुं शक्नुयात् ? अयम् एव खलु आनन्दजनकः ?*

[२] *निश्चयेन एते जीविनः आनन्देन एव जायन्ते । जननानन्तरम् आनन्देन एव जीवन्ति । स्वजीवितकालस्य अनन्तरम् अपि आनन्दम् एव प्रवेक्ष्यन्ति ।*

मनुष्यस्य अस्तित्वस्य मूलम् एव आनन्दः । एवं सति स्वभावतः मनुष्यः आनन्दान्वेषणे उद्युक्तः भवति, आनन्दे लीनः भवितुम् इच्छति च इत्येतत् नितरां सहजम् एव । किन्तु अज्ञानेन शरीरं मनः इत्यादयः एव अहम् इति

---

१. यद्वै तत् सुकृतम् । रसो वै सः । रसँ ह्येवायं लब्ध्वाऽऽनन्दी भवति । को ह्येवान्यात्कः प्राण्यात् । यदेष आकाश आनन्दो न स्यात् । एष ह्येवाऽऽनन्द याति । यदा ह्येवैष एतस्मिन्नदृश्येऽनात्म्येऽनिरुक्तेऽनिलयनेऽभयं प्रतिष्ठां विन्दते । अथ सोऽभयं गतो भवति । यदा ह्येवैष एतस्मिन्नुदरमन्तरं कुरुते । अथ तस्य भयं भवति । तत्वेव भयं विदुषोऽमन्वानस्य । तदप्येष श्लोको भवति ।
– तैत्तिरीयोपनिषत् – २. ७

२. आनन्दो ब्रह्मेति व्यजानात् । आनन्दाध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते । आनन्देन जातानि जीवन्ति । आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति । सैषा भार्गवी वारुणी विद्या । परमे व्योमन् प्रतिष्ठिता । स य एवं वेद प्रतितिष्ठति । अन्नवानन्नादो भवति । महान् भवति प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेन । महान् कीर्त्या । – तैत्तिरीयोपनिषत् – ३.६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भावयन् सः स्वशरीरे मनसि च एव आनन्दस्य अन्वेषणं करोति, न तु तस्य आनन्दस्य मूलस्थाने । एवम् अस्थाने आनन्दान्वेषणरूपेण अज्ञानेन मानवः विषयासक्त्या आकृष्टः सन् बन्धी भविष्यति ।

पूर्वं यथा उक्तम् तथा आनन्दः नाम केवलं सुखं न, सुखदुःखयोरपि अतिरिक्तं किञ्चित्, दैहिकमानसिकस्तराभ्यां पृथक् कर्तुम् अशक्यम् ।

मनुष्यस्य मूलभूता प्रवृत्तिः एव तम् आनन्दान्वेषणे प्रचोदयति । तम् आनन्दं सीमितेषु भौतिकमानसिकस्तरेषु अन्विष्य अन्विष्य अन्ते सः अवगच्छेत् यत् सः आनन्दः आत्मनि एव, स्वान्तरङ्गे एव अनन्तरूपः परब्रह्मस्वरूपी च अस्ति इति ।

तदा मनुष्यः उपनिषदः सत्यं ज्ञास्यति यत् यत्र भूमा[१] तत्रैव सुखम् अस्ति, यत् अल्पं तत्र सुखं नास्ति इति । एतत् ज्ञातव्यं चेत् वास्तविकः आनन्दः नाम लोकस्य सुखदुःखादिभ्यः अतिरिक्तम् एव इत्ययं विषयः कस्मिंश्चित् घट्टे अवश्यं ज्ञातव्यः एव । अपि च एतज्ज्ञानाय सः अवश्यं स्वमनसः नियन्त्रणं सम्पूर्णतया कुर्यात् । विषयासक्तिं ऊर्ध्वस्तरं प्रति अभिप्रेरयेत् च ।

❑❑

१. यो वै भूमा तत्सुखं नाल्पे सुखमस्ति भूमैव सुखं भूमा त्वेव जिज्ञासितव्य इति भूमानं भगवो विजिज्ञास इति ॥ ७.२३.१ ॥

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

मनसः स्वभावविषये हिन्दुदृष्टिः

मनसः निग्रहणाय सङ्कल्पबलम् इच्छाशक्तिः वा सर्वथा न पर्याप्ता । अस्माकं मनसः स्वभावः अपि ईषदिव अस्माभिः अवगन्तव्यः । सुदीर्घस्य विचारसरणियुक्तस्य हिन्दुमनोविज्ञानस्य प्रकाशेन अस्मिन् मनोनिग्रहविषये किञ्चित् चिन्तयितुं शक्नुमः । यतः हिन्दुमनोविज्ञानेन परिपूर्णपरीक्षापरिशीलनादिभिः ब्रह्मज्ञानसाधकस्य परिपूर्णमनोनिग्रहस्य विषये केचन उपायाः अन्विष्टाः सन्ति । एतत् हिन्दुमनोविज्ञानं किञ्चन शास्त्रम् इति परिगणितम् अस्ति । एतद्विषये अत्र अस्माभिः प्रस्तूयमानाः विषयाः इत्युक्ते विवेकानन्दवर्येण स्वकृतिषु हिन्दु-मनःशास्त्रम् उद्दिश्य व्याख्याताः अंशाः एव ।

मनः नाम अस्य स्थूलशरीरस्य अन्तः विद्यमानं सूक्ष्मम् अङ्गम् । वस्तुतः इदं स्थूलं शरीरं मनसः कवचमात्रम् आच्छादकमात्रं वा । मनः शरीरस्य सूक्ष्मतमः भागः इत्यतः शरीरं मनः च परस्परं परिणामं जनयतः । एतस्मात् एव कारणात् बहुषु अवसरेषु शारीरकम् अस्वास्थ्यं मनसि, मनसः अस्वास्थ्यं उद्वेगः वा शरीरे च परिणामं जनयतः ।

मनसः पृष्ठतः आत्मा वर्तते । तदेव मनुष्यस्य वास्तविकम् अस्तित्वम् । शरीरं मनः च आत्मनः मूलद्रव्ये । आत्मा इत्युक्ते शुद्धं किञ्चन चैतन्यम् । मनः एव आत्मा न । मनः आत्मनः अन्यत् एव ।

वैज्ञानिकः एव दृष्टान्तः ज्ञापनीयश्चेत् वस्तुमनसोः भेदः तदीयस्पन्दनप्रमाणम् अवलम्ब्य अस्ति । मन्द्रश्रुतिस्पन्दनयुक्तं मनः भौतवस्तु इत्युच्यते । तारश्रुति-स्पन्दनयुक्तं भौतवस्तु मनः इत्युच्यते । एवं बाह्यं मनः आन्तरिकं मनः च काल-देशकार्यकारणसम्बन्धनियमादिभिः नियन्त्र्येते ।

स्थितिः एवम् अस्ति इति अस्माभिः न ज्ञायते चेदपि भौतवस्तु मनोरूपेण परिवर्तते इति तु सत्यम् । उदाहरणं पश्यामः – कश्चित् जनः सप्ताहद्वयं यावत्

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उपवासम् आचरेत् इति चिन्त्यताम् । तदा किं जायेत ? शरीरं दिने दिने कृशं भवेत् खलु ! न केवलं तावत्, तदीयं मनः अपि निरुत्साहि भवेत् । इतोऽपि कानिचन दिनानि यावत् उपवासस्य अनुवर्तनं यदि भवेत् तर्हि तदीया चिन्तन-शक्तिः अपि कुण्ठिता भवेत् । तस्यां परिस्थितौ सः स्वनाम एव विस्मरेत् अपि । पुनरपि आहारस्वीकरणस्य आरम्भः भवेत् चेत् यथापूर्वं सः शक्तिमान् भवेत्, तदीया स्मरणशक्तिः अपि प्रत्यागच्छेत् । तस्मात् अन्नरूपं वस्तु एव मनोरूपेण परिणमति इति तु सत्यम् । अन्नं कथं मनोरूपेण परिणमति इति विषयम् उद्दालकः स्वपुत्रं श्वेतकेतुं प्रयोगद्वारा कथम् उपदिष्टवान् इति विचारः उपनिषदि अस्ति । तद्विषये उल्लेखः एवम् अस्ति –

[१] *'प्रियवत्स ! दधिमथनात् तत्रत्यः सूक्ष्मांशः नवनीतरूपेण प्लवते । तथैव अन्नं यदा भुज्यते तत्र यः सूक्ष्मांशः अस्ति, सः उद्गच्छति । तदेव मनोरूपेण परिणमति । जलपानेन तत्रत्यः सूक्ष्मांशः उत्तिष्ठति, स च प्राणः भविष्यति । तेजः यदा भुज्यते, तदा तत्रत्यः सूक्ष्मांशः उत्तिष्ठति, तच्च वाक् भविष्यति । एवं मनः अन्नमयम्, प्राणः अम्मयः, वाक् तेजोमयः च ।'*

एतद्विषये इतोऽपि किञ्चित् विस्तरेण उच्यताम् इति यदा श्वेतकेतुः अवदत् तदा उद्दालकः उक्तवान् –

'प्रीतिपात्रपुत्र ! शृणोतु तावत् । मनुष्यः षोडशकलायुक्तः । भवान् पञ्चदश दिनानि यावत् भोजनं मा करोतु । किन्तु यथेच्छं जलं पिबतु । यतः आपः एव परिणामः अस्ति प्राणः । जलपानेन प्राणविच्छेदः न भविष्यति ।'

श्वेतकेतुः पञ्चदश दिनानि यावत् किमपि न खादितवान् । अनन्तरं सः पितुः समीपम् आगत्य पृष्टवान् – 'महाशय ! अहं किं करवाणि ?' इति ।

पिता अवदत् – 'पुत्र ! ऋचः, यजूंषि, सामानि वद' इति ।

'पितः ! तानि सर्वाणि मम स्मृतिपथे न सन्ति' इति अवदत् ।

पिता उक्तवान् – 'वत्स ! यथा महति अग्निकुण्डे अपि अवशिष्टेन कीटगात्रस्फुलिङ्गेन तदपेक्षया अपि महद्गात्रयुक्तं वस्तु दाहयितुं न शक्यते तद्वत् भवतः षोडशसु कलासु अवशिष्टया एकया कलया भवान् वेदान् कथं वा अवगन्तुं शक्नुयात् ? अतः भवान् भोजनं करोतु । तदा मम वचनस्य तात्पर्यम् अवगन्तुं शक्नुयात् भवान्' इति ।

श्वेतकेतुः भोजनं कृत्वा पितुः समीपं गतवान् । पित्रा यत् पृष्टम् आसीत् तत् सर्वम् निर्दुष्टम् अपि उक्तवान् ।

तदा पिता उद्दालकः उक्तवान् – 'हे पुत्र ! यथा ज्वलन् कीटगात्रः स्फुलिङ्गः

---

१. छान्दोग्योपनिषत् – ६.५.६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

शुष्कं तृणमेकं योजयित्वा अग्निम् अधिकीकरिष्यति, तेन च अग्निना महत् अपि वस्तु दाहयितुं शक्यं, तद्वत् भवतः षोडशसु कलासु एका एव कला यद्यपि अवशिष्टा, तथापि सा कला अन्नात् प्रवृद्धा, प्रज्वालिता च । तस्मात् भवान् इदानीं वेदान् ज्ञातवान्, सर्वं स्मृतवान् च । अत एव उच्यते - मनः अन्नमयम्, प्राणः अम्मयः, वाक् तेजोमयः च' इति ।

श्वेतकेतुः पितुः उपदेशम् इदानीं सम्यक् ज्ञातवान् ।

उपरितनात् दृष्टान्तात् ये सन्देहग्रस्ताः भविष्यन्ति, ते सप्ताहद्वयं यावत् अन्नाहारादिकं परित्यज्य केवलं जलम् एव पिबन्तः परीक्षितुम् अर्हन्ति । तदा तैः ज्ञायते - तेषां मनः कथं भविष्यति इति ।

वस्तुतः मनुष्यः केवलः मनःस्वरूपी न, अपि तु सः आत्मस्वरूपी । आत्मा नित्यमुक्तः, अनन्तः शाश्वतः च । तच्च शुद्धं चैतन्यात्मकम् । मनुष्ये स्वतन्त्रः आत्मा एव, न तु मनः । मनः आत्मनः किञ्चन उपकरणमात्रम् एव । तेन उपकरणेन आत्मा बाह्यजगत् गृह्णाति, प्रतिक्रियां दर्शयति च ।

आत्मा अनेन लोकेन सह व्यवहाराय मनोनामकं साधनम् उपयुङ्क्ते । किन्तु इदं साधनं तावत् परिवर्तनशीलं चञ्चलस्वभावयुक्तं च । तत् स्वचाञ्चल्यम् अपनीय यदा स्थिरताम् आप्नोति, तदा एव तत् आत्मानं प्रतिबिम्बयितुं समर्थं भविष्यति ।

मनसः स्वतन्त्रम् अस्तित्वं यद्यपि नास्ति, तथापि तस्य सामर्थ्यानि असंख्याकानि । नयनयोः अगोचरस्य सूक्ष्मातिसूक्ष्मस्य अणोः भञ्जनपूर्वकं तत्रत्याम् अद्भुतशक्तिं मनुष्यः संशोधितवान् अस्ति, अगोचरस्य आत्मनः साक्षात्कारं प्राप्य बोधं प्राप्तवान् अस्ति च इत्येतत् तदीयमानसिकशक्तिसामर्थ्यैः एव । तद्वत् जीवनस्य विविधक्षेत्रेषु मनुष्येण साधितानि महत्कार्याणि सर्वाणि अपि इदानीं प्रस्तुतयोः द्वयोः ध्रुवयोः, तन्नाम अगोचरस्य अणुशक्तेः भेदनस्य, अगोचरस्य आत्मनः साक्षात्कारीकरणस्य च मध्ये एव अन्तर्भवन्ति । वास्तविकतया मनः सर्वव्यापि । प्रत्येकम् अपि मनः विश्वस्य महामनसः एव कश्चन अंशः । तस्मात् कारणात् प्रत्येकम् अपि मनः समग्रेण विश्वेन सह सम्पर्कं स्थापयितुं शक्नोति ।

कठोपनिषत् वदति - [१] *प्रकाशमानं तम् अनुसृत्य इतरे प्रकाशमानाः सन्ति ।*

---

१. न तत्र सूर्यो भाति न चन्द्रतारकं नेमा विद्युतो भान्ति कुतोऽयमग्निः । तमेव भान्तमनुभाति सर्वं तस्य भासा सर्वमिदं विभाति । - कठ. - ५.१५

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

तस्य प्रकाशेनैव एतत् सर्वम् अपि प्रकाशमानम् अस्ति ।

हिन्दुचिन्तनानुसारं 'मनः नाम किम्' इति अवगन्तव्यं चेत् उपनिषदः इदं सुदीर्घं वाक्यं स्मर्तव्यम् । सर्वप्रकाशानां मूलं सः ब्रह्म एव । सः एव शुद्धचैतन्य-स्वरूपः परमात्मा । यः आत्मा इति ज्ञायते, यश्च आत्मा जीवसमूहे ज्ञानशक्तिः इति भाव्यते, तत् शुद्धचैतन्यसदृशेन ब्रह्मणा समानम् अस्ति । इयं शुद्धचैतन्यप्रभा एव सर्ववस्तुषु सर्वकालेषु च प्रतिभासते ।

सूक्ष्मद्रव्यैः रचितम् इदं मनः मूलतः पारदर्शकम्, आत्मनः समीपस्थं च । ज्ञातुः आत्मनः अन्तःकरणरूपम् । सः ज्योतिषाम् आकरः न । मनसः जन्मजाता आन्तरिकप्रज्ञा नास्ति । सर्वस्यापि ज्ञाता आत्मा यः अस्ति, तस्य अन्तःकरणात् प्रज्ञाप्रकाशं प्राप्नोति मनः । अपि च सर्वाणि वस्तूनि यथा स्वयंप्रकाशितानि स्युः तथा करोति । स्वयं प्रकाशः नास्ति मनसः । तथापि तत् स्वयंप्रकाशकम् इति भाति । वस्तूनाम् अवगमनस्य साधनमात्रं तत् । प्रज्ञातः प्रकाशं स्वीकृत्य तत् अवगमनोत्पत्तौ भवति प्रमुखम् उत्कृष्टम् उपकरणम् ।

अस्माकं शरीरेन्द्रियेभ्यः अन्यत् मनः किञ्चन अस्ति इति अस्माकम् अनुभवानाम् आधारेण एव विविधैः प्रकारैः अवगन्तुं शक्यते । अस्माकं बहुषु अवयवेषु सत्सु अपि वयं कस्यापि अवयवस्य साहाय्यं विनैव चिन्तयामः, इच्छामः, तुष्यामः, खिद्यामहे च । तस्मात् स्पष्टं यत् एतासां सर्वासाम् अपि क्रियाणां साधनाय आन्तरिकम् अन्यदेव किञ्चन साधनम् अस्ति इति ।

मनसः पृथक् एव किञ्चन अस्तित्वयुक्तम् साधनम् इति विचारम् उद्दिश्य उपनिषत् एवं प्रतिपादयति –

"[१] *अहम् अन्यमनस्कः आसम् । अहं न दृष्टवान् । अहम् अन्यमनस्कः आसम् । अहं न श्रुतवान् इति जनाः वदन्ति । मनसा एव सर्वे पश्यन्ति, शृण्वन्ति च । कामः, सङ्कल्पः, सन्देहः, श्रद्धा, अश्रद्धा, धृतिः, अधृतिः, लज्जा, बुद्धिः,*

---

१. त्रीण्यात्मनेऽकरुतेति मनो वाचं प्राणं तान्यात्मनेऽकुरुतान्यत्रमना अभूवं नादर्शम् अन्यत्रमना अभूवं नाश्रौषमिति मनसा ह्येव पश्यति मनसा शृणोति । कामः सङ्कल्पो विचिकित्सा श्रद्धाश्रद्धा धृतिरधृतिः ह्रीर्धीर्भीरित्येतत्सर्वं मन एव तस्मादपि पृष्ठत उपस्पृष्टो मनसा विजानाति यः कश्च शब्दो वागेव सैषवा ह्यन्तमायत्तैषा हि न प्राणोऽपानो व्यान उदानः समानोऽन इत्येतत्सर्वं प्राण एवैतन्मयो वा अयमात्मा वाङ्मयो मनोमयः प्राणमयः ॥

– बृहदारण्यकोपनिषत् – १.५.३.

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भयम् इत्यादिकं सर्वम् अपि मनः एव । यः कोऽपि अस्माकं पृष्ठतः स्पृशेत् चेदपि तस्य अवगमनं भवेत् मनसा एव । तस्मात् मनः नाम किञ्चन अस्ति ।

मनसः अन्तर्दर्शनसामर्थ्यम् अस्ति । मनसः साहाय्येन एव अस्माकं मनसि किं प्रचलति इति विवेक्तुं शक्नुमः वयम् ।

मनोविज्ञानस्य हिन्दुचिन्तनानुसारं मनसः त्रयः घटकाः सन्ति । त्रयः स्तराः सन्ति । चतस्रः क्रियाः सन्ति । पञ्च स्थितयः सन्ति । एतद्विषये किञ्चित् चर्चयाम ।

इदं मनः कुतो वा सदा समानस्थितौ एव न तिष्ठति ? यतः गुणशब्देन अभिधीयमानम् इदं मनः सत्त्वरजस्तमोभिः त्रिभिः मूलभूतवस्तुभिः युक्तम् अस्ति । एते त्रयः गुणाः एव अस्य विश्वस्य प्रमुखाः त्रयः घटकाः । सात्त्विकगुणः नाम अस्मान् निर्मलत्वं ज्ञानम् आनन्दं च प्रति नेता समतास्थितियुक्तः । रजोगुणः कार्यशीलताम् आशाम् अशान्ततां च प्रति नयन्त्याः प्रेरकशक्तेः प्रेरकं तत्त्वम् । तमोगुणः नाम मनसि निष्क्रियतायाः आलस्यस्य भ्रमस्य च उत्पादयित्र्याः जडस्थितेः प्रेरकं तत्त्वम् । मनः अधोमुखं प्रवर्तयति तमः । रजोगुणः मनः छिद्रीकृत्य चाञ्चल्यं जनयति । किन्तु सात्त्विकगुणः मनः उन्नतस्थानं प्रति प्रवर्तयति ।

सूत्रीकृत्य अस्य त्रिगुणतत्त्वस्य कथनं न तावत् सरलम् । तस्मात् विद्यारण्यवर्यः तेषां गुणानां परिणामम् अनुलक्ष्य सूत्रीकरोति ।

[२] *असङ्गत्वं, क्षमा, औदार्यम् इत्यादयः सत्त्वस्य परिणामाः । आशा, कोपः, लाभः इत्यादयः रजोगुणस्य परिणामाः । जाड्यं, द्वन्द्वं, तन्द्रा इत्यादयः तमसः परिणामाः । मनसि सत्त्वगुणः यदा प्रवर्तते तदा सद्गुणाः उद्भवेयुः । रजोगुणे प्रवृत्ते, अवगुणाः जायेरन् । तमोगुणः यदा प्रवर्तते तदा गुणाः अवगुणाः वा न उद्भवेयुः, अपि तु समग्रं जीवनम् एव निरर्थकं भवेत् ।*

सर्वस्याः अपि व्यक्तेः मनसः रचना अपि तत्तद्गुणस्य सामञ्जस्यं क्रमभेदस्य प्रमाणं च अवलम्ब्य तिष्ठति । मनुष्यस्य स्वभाववैविध्यस्य एतदेव कारणम् ।

बहुषु प्रसङ्गेषु वयं वदामः यत् अहं मनः परिवर्तितवान् अस्मि इति । यदि

---

१. वैराग्यं क्षान्तिरौदार्यमित्याद्याः सत्त्वसम्भवाः । कामक्रोधौ लोभयत्नावित्याद्या रजसोत्थिताः । सात्त्विकैः पुण्यनिष्पत्तिः पापोत्पत्तिश्च राजसैः । तामसैर्नोभयं किन्तु वृथायुःक्षपणं भवेत् । अत्राहंप्रत्ययी कर्तेत्येवं लोकव्यवस्थितिः ।
– पञ्चदशी – २.१४-१६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

केनचित् मूलद्रव्येण मनः निर्मितं स्यात्, तर्हि मनसः परिवर्तनं सर्वथा अशक्यम् एव । तदा मनसि विभिन्नाः भावनाः एव न भवेयुः । अस्माकं जननसमये यथा आसीत् मनः प्रौढावस्थायाम् अपि तथैव भवेत् ।

प्रज्ञा (Conscious) सुप्तप्रज्ञा (Sub conscious) इति पदद्वयं सुपरिचितम् अस्माकम् । एतदुभयम् अपि मनसः विभिन्नान् स्तरान् सूचयति । प्रज्ञावस्थायां सर्वासां क्रियाणां पृष्ठभूमिका अहम्भावः । किन्तु सुप्तप्रज्ञायाः आश्रये अहम्भावः न भवेत् ।

एतदतिरिच्य इतोऽपि किञ्चन सोपानम् अस्ति । तत्रापि मनः प्रवर्तते । सापेक्षम् एतं प्रज्ञास्तरम् अपि अतिक्रम्य गच्छेत् तत् । यथा सुप्तप्रज्ञा प्रज्ञायाः अधोभागे भवति, तद्वत् अस्याः सापेक्षप्रज्ञायाः अनन्तरम् अपि कश्चन स्तरः अस्ति । अयं स्तरः अधिमानसप्रज्ञायाः घट्टः (Super consciousness) । अत्रापि अहम्भावः न भवति । किन्तु सुप्तप्रज्ञायाः अधिमानसप्रज्ञायाः च महान् भेदः अस्ति । यदा मनः सापेक्षप्रज्ञास्तरम् अतिक्रम्य ऊर्ध्वं गच्छेत् तदा समाधिम् अधिमानसप्रज्ञास्थितिं वा प्राप्नुयात् ।

प्रज्ञातीतायाम् अस्याम् अधिमानसप्रज्ञायां मनः नितरां शुद्धस्थितौ भवति । तस्यां स्थितौ मनः आत्मनः सहजस्वरूपेण सदृशं भवति । एतस्याः स्थितेः विषये श्रीरामकृष्णः वदति यत् [१]शुद्धं मनः तत् शुद्धबुद्धिः अपि, शुद्धः आत्मा अपि इति ।

प्रज्ञायाः एते त्रयः घट्टाः तन्नाम प्रज्ञा, सुप्तप्रज्ञा, अधिमानसप्रज्ञा च एकेन एव मनसा सम्बद्धाः । एते एकस्याः एव व्यक्तेः त्रीणि मनांसि न । मनसः त्रयः घट्टाः ।

मनोनिग्रहविषये सहजतया एव प्रश्नाः उद्भवन्ति प्रज्ञाघट्टे, तन्नाम यत्र मनः अहम्भावेन युक्तम् अस्ति तत्र । योगाभ्यासे स्थिरतां विना वयम् अस्माकं सुप्तप्रज्ञां साक्षात् नियन्त्रयितुं न शक्नुयाम । अधिमानसप्रज्ञायाः स्तरे मनोनिग्रहस्य प्रश्नः एव न उद्भवेत् । किन्तु प्रज्ञासुप्तप्रज्ञयोः आश्रये ये मनोनिग्रहं साधितवन्तः स्युः ते केवलम् अधिमानसप्रज्ञास्तरं प्राप्तुं शक्नुयुः ।

मनः यदा क्रियाभिमुखं भवेत्, तदा चतुर्षु प्रकारेषु तस्य प्रवृत्तिः भवेत् । ते च मनः बुद्धिः, चित्तम्, अहङ्कारः च । मनः नाम अन्तःकरणरूपम् उपकरणम् ।

---

१. M. The Gospel of Sri Ramakrishna Tr. Swami Nikhilananda, (1964) p.111.

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

बुद्धिः तस्य एव अन्तःकरणस्य निर्णयात्मकशक्तेः काचित् वृत्तिः । चित्तं तस्य एव अन्तःकरणस्य स्मृतिरूपम् अस्ति । अहङ्कारः प्रज्ञाविशिष्टस्य अन्तःकरणस्य काचित् वृत्तिः । अस्माकं प्रत्येकस्मिन् लोकव्यवहारे अपि मनसः एताः चतस्त्रः क्रियाः अपि संयुक्ताः भवन्ति । एताः सर्वाः अपि क्रियाः पर्यायरूपेण स्वयं प्रवर्तन्ते ।

मनः पञ्चानां स्थितीनां द्वारा आत्मानं स्वयं प्रकटयति । विकीर्णरूपा, अन्धकाररूपा, संयोगरूपा, एकाग्ररूपा, केन्द्रीकृतरूपा च एव पञ्च क्रियाः । स्वामी विवेकानन्दः एतद्विषये एवम् अभिप्रैति –

> [1]*विकीर्णता तदीया क्रिया । सुखदुःखरूपेषु दृश्यमानं तस्य प्रवृत्तिः । अन्धकारी-करणं बुद्धिहीनतायाः लक्षणम् । इतरेषां हानिकरणं तस्य स्वभावः । तृतीय-स्थितिविषये व्याख्यानकाराः वदन्ति – सा स्थितिः देवताभिः एव साध्यते । अपि च प्रथमा स्थितिः द्वितीया स्थितिः च दानवानां सहजम् । तृतीयायाः तन्नाम संयोगरूपायाः क्रियायाः आरम्भः मनसः केन्द्रीकरणावसरे । एकाग्रता नाम संयोगरूपां स्थितिं काञ्चित् निश्चितस्थितिं प्रति आनयनक्रमः । केन्द्रीकरण-रूपा क्रिया एव समाधिस्थितिः ।*

मनसः सामान्यस्थितिः नाम तमः, तत्रत्याः चाञ्चल्यस्वभावाश्च । तमसः स्थितौ मनुष्यः जडः निस्तेजश्च भविष्यति । चाञ्चल्यसमयेषु सः द्वन्द्वस्वभावयुक्तः भवति । एतत् एव मनः योगाभ्यासद्वारा एकाग्ररूपताम् आनेतुं शक्यते । मनोनिग्रहस्य प्रमुखम् उद्देश्यम् एव मनसः एकाग्रतासम्पादनम् । एवम् एकाग्ररूपतां प्राप्तं मनः अस्माभिः यस्मिन् कस्मिन्नपि क्षेत्रे उपयुक्तं सद् अपि स्वस्य प्रकृष्टं तेजः प्रकटयति । कश्चित् वणिक् एकाग्रचित्तः सन् स्ववाणिज्ये अभिवृद्धिं लभतेतराम् । विद्वान् गायकः कश्चित् एकाग्रमनसा महान् सङ्गीतज्ञः भवेत् । विज्ञानी एकाग्रचित्तः सन् विश्वप्रसिद्धिं प्राप्नुयात् । अविरताभ्यासेन मनसः एकत्रीकरणं यदि शक्यं तर्हि मनः पञ्चमीम् अत्युत्तमस्थितिं केन्द्रीकरणस्थितिं प्राप्नुयात् । अस्याम् अवस्थायां तत् अधिमानसप्रज्ञाघट्टं प्राप्स्यति ।

❑❑

---

१. The Complete Works of Swami vivekananda, Advaita Ashrama, Calcutta, Vol.1.1965, P.123

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

६

अनायासेन मनोनिग्रहसम्पादनं कथम् ?

मनोनिग्रहविषये हिन्दुधर्मः किं वदति इति एतावता ईषदिव अवगतम् अस्माभिः । किन्तु मनोनिग्रहसाधकानाम् इयता ज्ञानेन न अलम् । मनोनिग्रहस्य कष्टविषये मनोविज्ञानेन बोध्यमानैः विचारैः किञ्चित् प्रयोजनं स्यात् । प्रमुखः अंशः नाम मनोनिग्रहाय अत्यावश्यकः दृढसङ्कल्पः । दृढसङ्कल्पः यदि स्यात्, तर्हि मनोनिग्रहसम्बद्धाय अभ्यासाय मनोविज्ञानस्य अवगमनं नितरां साहाय्यकं भवेत् ।

निर्दिष्टक्रियाणां, प्रवृत्तीनां, चिन्तनक्रमाणां च कारणतः मनसः स्थिरतां प्रति आनयनम् असाध्यम् इति भासेत । तस्मात् तानि कारणानि अभिज्ञाय तेषां निवारणम् उत्तमम् । यदि वयम् अनैतिकरीत्या जीवन्तः स्याम तर्हि निश्चयेन मनोनिग्रहं साधयितुं न शक्नुयाम ।

उद्देशपूर्वकम् इतरेषां हानिं ये आचरेयुः तैः मनसः निग्रहः कर्तुं न शक्यः एव ।

ये मादकपानीयं सेवेरन्, ये च समतोलनराहित्यम् अव्यवस्थितं च जीवनं यापयेयुः, ये अधिकं खादेयुः पिबेयुः वा, ये अधिकं भाषेरन्, ये अधिकं कार्यं कुर्युः, ये च अधिकनिद्रां निद्राराहित्यं वा अनुभवेयुः, तादृशैः जनैः अपि मनोनिग्रहः कर्तुं न शक्यः एव ।

येषां निरर्थकविवादेषु अभ्यासः, इतरेषां विषये निरर्थकम् एव प्रवेशः, अथवा परदोषान्वेषणे नितराम् उत्साहः तादृशैः जनैः अपि मनोनिग्रहः सर्वथा कर्तुं न शक्यः ।

ये व्यर्थम् एव स्वदेहदण्डनम् आचरेयुः, निर्निमित्तं शक्तेः अपव्ययं कुर्युः, ये अतिकठिनं मौनव्रतं बलात् आचरेयुः, ये स्वप्रतिष्ठानिरताः भवेयुः तेषां मनोनिग्रहः न सारल्याय कल्पेत ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

ये स्वपरिधिम् अनवगत्य केवलं महत्त्वाकाक्षिणः भवेयुः, इतरेषाम् उन्नतिम् उत्कर्षं च दृष्ट्वा असूयेरन्, ते स्वमनसः निग्रहे असमर्थाः भवेयुः । ये अपराधिभावेन खिद्येरन् तादृशैः अपि मनसः नियन्त्रणम् कर्तुं न शक्यम् ।

तस्मात् सर्वपापप्रज्ञाभिः मनसः मुक्तता सम्पादनीया अस्माभिः । अस्माभिः कृतानि पापानि भगवत्सन्निधाने समर्प्य 'पुनः कदापि अहम् अपराधं पापं वा यथा न कुर्यां, तथा माम् अनुगृह्णातु भगवन्'' इति प्रार्थना एव अद्वितीयः उपायः पापप्रज्ञातः मुक्तिप्राप्त्यै ।

मनोनिग्रहाय दृढसङ्कल्पः आत्मविश्वासश्च आवश्यकः । भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः अर्जुनं वदति – '[१]स्वदौर्बल्यानि जित्वा आत्मनः उद्धारः स्वयमेव करणीयः' इति । मनोनिग्रहाय प्रयतमानाः सर्वे अपि एतम् अंशं सदा मनसि स्थापयेयुः ।

मनसः वशीकरणं मनसा एव करणीयम् । मनोनिग्रहावसरे जायमानाः विघ्नाः सर्वे अपि अस्माकं मनसः उद्भूताः एव । कृत्रिमैः उपायैः कथमपि मनः स्वाधीनतां न आयाति । एतावत्पर्यन्तं ये उपायाः विहिताः प्रमाणीकृताश्च, तेषाम् उपायानाम् अनुसरणेन, उद्देश्यपूर्वकं, सहनया, बुद्धिमत्तया, परिश्रमेण च एव मनोनिग्रहः कर्तुं शक्यः ।

❑❑

---

१. उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ।। – भगवद्गीता – ६.५

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

७

करणीयस्य कार्यस्य स्पष्टज्ञानम् आवश्यकम्

स्पष्टम् अवगन्तव्यं, सहृदयतया अङ्गीकरणीयं च यत् केनापि चमत्कारेण मनोनिग्रहः न शक्यः इति । यैः मनोनिग्रहसाधनाय त्वरितान् उपायान्, चमत्कार-प्रकारान् च अन्वेष्टुं प्रयासः क्रियेत, तादृशैः अवगन्तव्यं यत् मनः नाम किञ्चन सूक्ष्म उपकरणम् । तद्विषये महती जागरूकता आश्रयणीया इति ।

मनोनिग्रहः नाम धनं दत्त्वा सेवकानां द्वारा कारणीयाणि कार्याणि न । अस्माभिः एव स्वयं करणीयं कार्यं तत् । महत्या सहनया साध्यमानं कार्यं तत् । स्वामी विवेकानन्दः वदति -

[१]*मनसः नियन्त्रणं प्रति आनयनं क्रमेण व्यवस्थितं च स्यात् । तदर्थं निरन्तरम् अभ्यासाय इच्छाशक्तिः नियोजनीया । एतत् न तावत् सरलम् । अद्य ज्ञात्वा श्वः परित्यागः न काचित् क्रीडा । अस्माकं जीवितकालस्य किञ्चन साधनं तत् । साधनं महत् कष्टदायकं चेदपि तत् सार्थकं कार्यम् एव । मनोनिग्रहणं नाम अद्वैतसिद्धेः न अल्पम् । वस्तुतः एतत् लक्ष्यं यदि अस्माकं मनसि स्यात्, वयं निश्चयेन जयं प्राप्नुयाम एव इति आत्मविश्वासः यदि स्यात् तर्हि तदर्थं महान् एव श्रमः क्रियेत चेदपि सः अल्पः एव स्यात् । यावत् मूल्यं दीयेत चेदपि तत् अल्पम् एव भवेत् ।'*

❑❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

८

अनुकूलकरस्य आन्तरिकवातावरणस्य निर्माणम्

मनोनिग्रहसाधनाय निश्चिताः केचन अभ्यासाः यदि अस्माभिः अभ्यस्तव्याः तर्हि जीवनस्य काश्चन अनिवार्यताः उद्देशपूर्वकम् अङ्गीकृत्य किञ्चन आन्तरिक-वातावरणम् अवश्यं निर्मातव्यम् । यद्यपि ते अनिवार्याः, तथापि वृथा समस्याः उद्भवेयुः इत्यतः वयं तान् अङ्गीकर्तुं न उत्सहामहे । किन्तु मनसः नियन्त्रणं साधयितुं ये प्रयतेरन् तैः स्वमनसि द्वन्द्वं समस्याः वा यथा न प्रविशेयुः तथा नियन्त्रणं करणीयम् एव । 'अङ्गुत्तरनिकाये' भगवता बुद्धेन उपदिष्टानां केषाञ्चन उपदेशानाम् अनुष्ठानं प्रति एतदवसरे भवताम् अवधानस्य आकर्षणं नितरां श्रेयसे स्यात् -

[१] *हे भिक्षवः, पञ्च विषयाः भवद्भिः सर्वैः भिक्षुभिः स्त्रीभिः गृहस्थैः च अवश्यं मननीयाः । ते च -*

१. *अस्माकं जीवने अद्य श्वः वा वार्धक्यम् अवश्यं भविष्यति एव । वार्धक्यम् अवरोद्धुं कोऽपि न शक्नोति ।*

२. *अस्माकं जीवने यदा कदापि रोगाः सम्भवेयुः एव । रोगान् निरोद्धुं न शक्नुमः वयम् ।*

३. *जीवने मरणं निश्चितम् एव । तत् निवारयितुं न शक्नुमः वयम् ।*

४. *यानि अस्माकं प्रियाणि, तानि सर्वाणि अपि कदाचित् परिवर्तनं नाशं वा प्राप्नुयुः एव । एतत् सर्वं न कोऽपि निरोद्धुं शक्नुयात् ।*

५. *वयं येन रूपेण स्मः तत्सर्वम् अस्माकं पूर्वजन्मनः कर्मणां परिणामाः । तानि कर्माणि उत्तमानि दुष्टानि वा भवेयुः चेदपि तेषाम् उत्तरदायिनः वयम् एव ।*

---

१. The complete works of Swami vivekananda. Advaita Ashram, Calcutta Vol.v.p.294 (1964)

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

हे भिक्षवः ! वार्धक्यविषये चिन्तनेन यौवनमदं दमयितुं शक्नुयाम अथवा न्यूनीकर्तुं शक्नुयाम । रोगाणां विषये चिन्तनेन 'वयम् आरोग्यवन्तः' इति गर्वभावं दमयितुं शक्नुयाम । अस्मदीयानां प्रियवस्तूनां परिवर्तनविषये वियोगविषये च चिन्तनेन प्रियवस्तूनां प्राप्तीच्छां दमयितुं शक्नुयाम । अस्माकं कर्मणां परिणामं चिन्तयेम चेत् अस्माकं चिन्तने वचने कृतिषु च विद्यमानाः दुष्प्रवृत्तीः दमयितुं शक्नुयाम । अथवा न्यूनीकर्तुं शक्नुयाम ।

बुद्धस्य उपदेशानाम् अनुसरणं मनसः शुद्धीकरणाय परोक्षतया सहायकं भवेत् ।

❑❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१००

आन्तरिकानुशासनस्य प्रकारद्वयम्

मनसः नियन्त्रणाय अस्माभिः द्विविधम् आन्तरिकानुशासनम् अभ्यस्तव्यम् ।

१. स्थायिनः मूलभूतकार्यस्य प्रकाराणां निरूपणम् ।

२. अत्यन्तं प्रबलानां निरोधकानां सज्जीकरणम् ।

प्रथमः प्रकारः मनसः आरोग्यपूर्णं निर्देशनं कुर्यात् । द्वितीयश्च आपत्परिस्थितौ मनः दिग्भ्रान्तं यथा न स्यात् तथा संरक्षेत् ।

प्रथमप्रकारस्य अनुशासनं यदि न अभ्यस्येत तर्हि द्वितीयप्रकारम् अभ्यस्तुं न शक्नुयाम वयम् । यतो हि प्रथमः प्रकारः परिणामकारी भवेत् चेदेव द्वितीयस्य प्रकारस्य निमित्तम् आवश्यकं शक्तिसामर्थ्यादिकं प्राप्तुं शक्नुयाम वयम् ।

मनोनिग्रहस्य स्थायिनः मूलभूतानां च केषाञ्चित् प्रकाराणां निरूपणे –

१. अस्माकं जीवनपद्धतिः कस्मिंश्चित् रचनात्मकचिन्तनचतरस्रे भवेत् । अस्माकं दैनन्दिनकार्याणां पूर्वापरविवेचनपूर्णा काचित् व्यवस्था यथा स्यात् तथा आयोजनं करणीयम् । अपि सा व्यवस्था केनचित् नैतिक-उत्तरदायित्वेन निर्दिष्टा स्यात् ।

   येषां जीवने नैतिकनियमाः, इतरे ये केऽपि नियमाः वा यदि न स्युः, जीवनरीतेः काचित् व्यवस्था एव न स्यात् तैः मनसः नियन्त्रणम् कर्तुं न शक्येत एव । मनोनिग्रहसाधनाय अस्माकं जीवने सामञ्जस्यं स्यात् (जीवने काचित् छन्दोबद्धता स्यात्) ।

२. मनः स्वाधीनं करणीयं चेत् तदीयं स्वभावजन्यं चाञ्चल्यं निवारणीयम् ।

स्वामी विवेकानन्दः स्वराजयोगे मनसः चञ्चलस्वभावम् एवं वर्णयति –

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

[१] अहो, मनसः निग्रहणं कियत् कष्टसाध्यम् !! मनः उन्मत्तः वानरसदृशः इति वर्णितम् । कश्चन चेष्टालुः वानरः आसीत् । वस्तुतः तु सर्वे अपि वानराः चेष्टालवः एव भवन्ति । कश्चित् तस्मै वानराय प्रभूतं सुरां पायितवान् । पूर्वापेक्षया अपि चञ्चलः जातः सः वानरः । तावता कश्चित् वृश्चिकः तं दष्टवान् । वृश्चिकेन दष्टः मनुष्यः दृष्टः स्यात् खलु भवद्भिः - आदिनं यावत् सः कथं परितपति इति ? अहो, वृश्चिकेन दष्टस्य अस्य वानरस्य स्थितिः अपि नितरां शोचनीया जाता । अत्रान्तरे तस्मिन् वानरे पिशाचस्य प्रवेशः अपि जातः । तादृशीम् अवस्थां प्राप्तवन्तं चञ्चलं वानरं का वा भाषा सुष्ठु वर्णयेत् ?

मनुष्यस्य मनः उन्मत्तः वानरः इव । 'आशा'रूपसुरां पीत्वा स्वस्य आतङ्कम् अधिकीकरोति तत् । आशाभिः मनसः स्वाधीनता यावत् क्रियेत तावता इतरेषाम् अभ्युदयस्य दर्शनात् जायमाना 'ईर्ष्या' नाम वृश्चिकः तत् दशेत् । अन्ते 'मम समानः को वा स्यात्' इति 'अहङ्कार'नामकेन पिशाचेन आवृतः भवेत् । एतादृशस्य मनसः निग्रहणम् अहो, कियत् कष्टसाध्यम् !!

मनसः चाञ्चल्यनिवारणात् पूर्वं किमर्थम् मनः एवं प्रवर्तते इति विचारणीयम् । सम्यक् यदि चिन्त्येत तर्हि कारणं ज्ञायेत । वस्तुतः मनसः चाञ्चल्यस्य कारणं मालिन्यानि एव ।

❑❑

---

१. sudhakar Dikshit, Sermons and Sayings of the Buddha, Chetana Bombay PP. 49-50

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१०

मनः परिशुद्धं चेत् तस्य निग्रहणं सरलम्

स्वामी विवेकानन्दः वदति -

[१] *यथा यथा मनः परिशुद्धं भवेत् तथा तथा तस्य निग्रहणं सरलम् । तस्मात् मनसः परिशुद्धतायाः प्रथमप्राशस्त्यं स्यात् जीवने । परिपूर्णैः नैतिकव्यवहारैः सम्पूर्णतया मनसः नियन्त्रणं कर्तुं शक्यम् । वस्तुतः नीतिमता अन्यत् किमपि करणीयं नास्ति । यतः सः चञ्चलस्वभावैः विमुक्तः ।*

मनसः नियन्त्रणं मनसः परिशुद्धताम् अवलम्ब्य तिष्ठति । अस्माकं मनः निर्मलं नास्ति इत्यतः एव तस्य स्वाधीनीकरणाय क्लेशम् अनुभवन्तः स्मः वयम् । मनः पुनः पुनः मलिनं यथा स्यात् तथा वयं यदि जीवनं यापयेम तर्हि महता क्लेशेन अपि मनसः नियन्त्रणं साधयितुं न शक्नुयाम । तद्वत् मनसः परिशुद्धतायै प्रयत्नकरणेन विना एव मनोनिग्रहाय उद्युक्ताः भवेम चेत् तत्र यशः न प्राप्येत । अत्र यशःप्राप्तिः परिशुद्धमनोभिः एव । एतस्मात् कारणात् मनसः मालिन्यनिवारकस्य अनुशासनस्य अनुसरणद्वारा मनोनग्रहाय प्रयतनीयम् ।

कानि च तानि मनसः मालिन्यानि ? असूया, द्वेषः, क्रोधः, भयम्, ईर्ष्या, कामः, लोभः, कापट्यम्, प्रलोभनम् इत्यादिकम् । प्रेरणावेगभावनाः एव एतानि मालिन्यानि । एतानि रजसः तमसः च उत्पन्नानि । एतानि मालिन्यानि अनुरक्तिविकर्षणाभ्यां मनसः प्रक्षोभं जनयन्ति । तस्मात् मनसः समतोलनं नष्टं भवति ।

एतेषां मालिन्यानां निवारणं कथम् ?

❑❑

1. The Complete Works of Swami vivekananda, Advaita Ashrama, Calcutta, Vol.1V. (1963) P. 126

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

BVBSSMV
267

११

मनःप्रकृतेः परिवर्तनाय उपायः

मनसे आरोग्यपूर्णेन आहारदानेन मनसः मालिन्यानि न्यूनीकर्तुं शक्यानि । इतराभ्यां द्वाभ्यां गुणाभ्याम् अपि सत्त्वगुणस्य एव यथा प्रकर्षः स्यात् तथा अस्माकं मनःप्रकृतौ परिवर्तनम् आनेतुं शक्यते । अन्ते सत्त्वगुणात् अपि विशिष्टं स्थानं प्राप्तव्यम् । किन्तु ततः पूर्वं सत्त्वगुणाधिक्यं सम्पादनीयम् ।

पूर्वं यथा उक्तं तथा [१]मनः अन्नेन युक्तम् । एतं विषयं विवृण्वती उपनिषत् वदति –

[२]*अस्माभिः भुज्यमानम् ओदनं त्रिधा परिवर्तितं भविष्यति । तस्मिन् ओदने यः स्थूलतमः अंशः अस्ति, सः मलरूपेण परिवर्तते । यः मध्यमः अस्ति, सः मांसरूपेण परिवर्तते । यः सूक्ष्मतमः अस्ति, सः मनः भवति ।*

पुनश्च,

[३]*दधिमथनात् तत्रत्यः सूक्ष्मः भागः प्लवमानः सन् नवनीतं भवति । तद्वत् वयं यदा ओदनं भक्षयामः, तदा तत्रत्यः सूक्ष्मः भागः मनोरूपेण परिवर्तते ।*

मनसः उत्पत्तिः आहारात् भवति इत्यतः अस्माभिः भुज्यमानः आहारः यदि शुद्धः भवेत्, तर्हि अन्तःकरणं शुद्धं भवेत् । अन्तःकरणे शुद्धे सति स्मृतिः

---

१. अन्नमयँ हि सोम्य मन आपोमयः प्राणस्तेजोमयी वागिति भूय एव मा भगवान्विज्ञापयत्विति तथा सोम्येति होवाच ।

– छान्दोग्योपनिषत् – ६.५.४.

२. अन्नमशितं त्रेधा विधीयते तस्य यः स्थविष्ठो धातुस्तत्पुरीषं भवति यो मध्यमः तन्माँसं योऽणिष्ठस्तन्मनः । – छान्दोग्योपनिषत् – ६.५.१

३. एवमेव खलु सोम्यान्नस्याश्यमानस्य योऽणिमा स ऊर्ध्वः समुदीषति तन्मनो भवति । – छान्दोग्योपनिषत् – ६.६.२

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अविच्छिन्ना भवेत् । स्मृतिप्राप्तौ सर्वविधबन्धनानि निवारितानि भवेयुः ।[१]

आचार्यस्य शङ्करस्य व्याख्यानस्य अनुसारम् ओदनम् (आहारः) नाम इन्द्रियेभ्यः गृह्यमाणः शब्दः, दृश्यं, गन्धः इत्यादयः सर्वे अपि । मनः (सत्त्वम्, अन्तःकरणं वा) शुद्धं भवति इत्युक्ते आसक्ति-जुगुप्सा-भय-भ्रमादिभ्यः मुक्तं करोति इत्यर्थः । तस्मात् मनसः नियन्त्रणस्य मूलभूतप्रकारेषु अन्यतमः उपायः नाम यः आहारः आसक्ति-जुगुप्सा-भ्रान्तिजनकः, तम् आहारं मनः यथा निराकुर्यात् तथा करणम् ।

कीदृशेन आहारेण आसक्ति-भ्रान्ति-जुगुप्सादयः जायन्ते इति कथं ज्ञातव्यम् ? सङ्क्षेपतः वक्तव्यं चेत् भगवद्गीतायाः अनुसारं राजसाहारः तामसाहारश्च ईदृशानि मालिन्यानि जनयतः । अस्माभिः शरीरपोषणाय सेव्यमानम् आहारमात्रं न, अपि तु सुरापानं, मादकद्रव्यादीनां सेवनं चापि मनसि विपरिणामं जनयतः । चषकपरिमितस्य इक्षुरसपानस्य सुरापानस्य च परिशीलनात् परिणामभेदः स्पष्टः भवेत् । एवमेव नयनाभ्यां दृष्टं, कर्णाभ्यां श्रुतं, हस्ताभ्यां स्पृष्टं चापि अस्माकं मनसि परिणामं जनयन्ति । अस्माभिः दृष्टं किमपि चलच्चित्रं, श्रुतं किमपि भाषणं, अस्माकं मनसि चलनम् उत्पाद्य, मनसि विविधान् भावतरङ्गान् निर्माय मनोनिग्रहं कठिनं सरलं वा कुर्वन्ति ।

अनया दृष्ट्या वक्तव्यं चेत् मनोनिग्रहाय अनुकूलपरिस्थितिनिर्माणे अस्माभिः सेव्यमानानाम् आहारपानीयादीनां विषये जागरूकतायाः आश्रयः प्रयोजनाय भवेत् । इतरेभ्यः इन्द्रियेभ्यः सेव्यमानस्य आहारस्य प्रमाणम् अपि नितरां महत्त्वपूर्णम् । आहारस्य चयनकाले अस्माभिः राजसतामसाहारान् परिहृत्य सात्त्विकाहाराय प्रथमप्राशस्त्यं परिकल्पनीयम् । मुखेन स्वीक्रियमाणस्य आहारस्य विषये भगवद्गीतायाः वचनानि मार्गदर्शकानि भवन्ति –

[२]*आयुषः, सत्त्वस्य, आरोग्यस्य, सुखस्य, प्रीतेः च वृद्धिकारकाः रसयुक्ताः,*

---

१. तदेष श्लोको न पश्यो मृत्युं पश्यति न रोगं नोत दुःखताँ सर्वँ ह पश्यः पश्यति सर्वमाप्नोति सर्वश इति स एकधा भवति त्रिधा भवति पञ्चधा सप्तधा नवधा चैव पुनश्चैकादश स्मृतः शतं च दश चैकश्च सहस्राणि च विँशतिराहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः ध्रुवा स्मृतिः स्मृतिलम्भे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षस्तस्मै मृदितकषायाय तमसस्पारं दर्शयति भगवान्सनत्कुमारस्तँ स्कन्द इत्याचक्षते तँ स्कन्द इत्याचक्षते। छान्दोग्योपनिषत् – ७.२६.२

२. आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः । सात्त्विकप्रियाः रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः ।। भगवद्गीता – १७.८

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

स्निग्धाः, स्थिराः, मनसः प्रियाश्च आहाराः एव सात्त्विकानां प्रियाः । नितरां तिक्तः, आम्लः, लवणः, उष्णः, तीक्ष्णः, शुष्कः, दाहकारकः, दुःखशोकरोग-जनकाश्च आहाराः राजसां प्रियाः भवन्ति ।[१]

शीतलः, रसहीनः, दुर्गन्धमयः, पूतिमयः, उच्छिष्टः, मलिनश्च आहारः तामसां प्रियाः भवन्ति । ये ये यं यम् आहारं सेवन्ते तदनुगुणं तेषां तेषां मनसि तादृशानां गुणानां वृद्धिः भवति ।

मनुष्याणां स्वभावः सत्त्वरजस्तमोगुणानां संयोजनेन रूपिता भवति इत्यतः एतेषु एकस्य द्वयोः वा गुणयोः प्राधान्यात् तस्य मुख्यः स्वभावः निर्णीतः भवति । यस्य जनस्य स्वभावः रजोगुणप्रधानः तमोगुणप्रधानः वा भवेत्, सः कथञ्चित् अपि सत्त्वगुणप्रधानः इव व्यवहर्तुं न शक्नुयात् । तस्मात् एव भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः निराशतया वदति –

'[२]*ज्ञानी अपि स्वस्वभावानुगुणम् एव व्यवहरति । सर्वे जीविनः अपि स्वस्वप्रकृत्यनुसारम् एव व्यवहरन्ति । एवं तर्हि मनोनिग्रहेण किं वा प्रयोजनम् ?'* इति ।

मनुष्यस्य मूलभूता प्रकृतिः पूर्वनिश्चिता, अपरिवर्तनशीला च इत्यतः मनोनिग्रहात् न किञ्चित् प्रयोजनम् इति चेत् मनोनिग्रहविषये चर्चा एव निरर्थिका स्यात् खलु ! किन्तु सर्वे अपि जीविनः स्वप्रकृत्यनुगुणम् एव व्यवहरन्ति इत्यतः निग्रहेण किं प्रयोजनम् इति वदतः श्रीकृष्णस्य आन्तर्यं नाम – मनसः निग्रहणं साधनीयं चेत् सा व्यक्तिः सर्वप्रथमं स्वदैहिकमानसिकप्रकृतिस्वभावे अवश्यं परिवर्तनम् आनयेत् इति । यावत् अस्माकं स्वभावे रजोगुणाः तमोगुणाश्च अधिकारं चालयेयुः तावत् अस्माभिः बहुधा प्रयत्नेनापि मनसः नियन्त्रणं सर्वथा अशक्यम् एव । मनसः एतादृश्याः प्रवृत्तेः कानि कारणानि स्युः इति अवगन्तव्यम् अस्माभिः ।

वेदान्तशास्त्रं वदति –

---

१. कट्वाम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ।। यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् । उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।।
– भगवद्गीता – १७ – ८–१०

२. सदृशं चेष्टते स्वस्याः प्रकृतेर्ज्ञानवानपि ।
प्रकृतिं यान्ति भूतानि निग्रहः किं करिष्यति । – भगवद्गीता – ३.३३

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

क्रियात्मिका विक्षेपशक्तिः रजोगुणसम्बद्धा । एतस्मात् प्राचीनाः प्रवृत्तयः प्रसरन्ति । मनस्सम्बद्धाः रागदुःखादयः अपि एतस्याः विक्षेपशक्तेः एव तदा तदा जायन्ते ।

काम-क्रोध-लोभ-असूया-अहङ्कार-ईर्ष्यादिभिः या पुरुषप्रवृत्तिः जाता अस्ति, सा रजोगुणसम्बद्धा । तस्मात् रजोगुणः बन्धनस्य कारणीभूतः अस्ति ।

यस्मात् वस्तु अन्यथा भासते सा एव तमोगुणात्मिका शक्तिः । इयम् एव शक्तिः मनुष्यसंसारस्य विक्षेपशक्तेः कार्योन्मुखत्वस्य च कारणीभूता अस्ति ।

अभावनया (वस्तुस्वरूपस्य सम्यक् अज्ञानेन), विपरीतभावनया (एकं वस्तु अपरम् इति ज्ञानेन), असम्भावनया (तत्स्वरूपेण वस्तु नास्ति इति भावनया) सन्देहेन च युक्तं मनुष्यं विक्षेपशक्तिः निरन्तरं बाधते ।[१]

यत् रजोगुणतमोगुणयोः अधीने स्यात्, तत् मनः रजोगुणविक्षेपशक्तेः तमोगुणस्य आच्छादनशक्तेः च परिणामतः स्वनियन्त्रणे क्लेशम् अनुभवेत् । तथापि मनोनिग्रहसाधनाय अपरः कश्चन अंशः अस्ति - तदेव सत्त्वं नाम । सत्त्वगुणः शुद्धरूपेण मिश्रस्वरूपेण वा गोचरीभवति । एतद्विषये वेदान्ते एवम् उक्तम् अस्ति -

[२]*सत्त्वगुणः जलम् इव निर्मलः । तथापि रजोगुणतमोगुणयोः संसर्गेण संसारस्य कारणीभूतः भवति सत्त्वगुणः । किन्तु सत्त्वगुणे आत्मस्वरूपं प्रतिबिम्बितं सत् सूर्यः इव जडं जगत् प्रकाशयति ।*

अमानित्वादयः, यमनियमादयः, श्रद्धा, भक्तिः, मुमुक्षुत्वम्, दैवीसम्पत्तिः,

---

१. विक्षेपशक्ती रजसः क्रियात्मिका यतः प्रवृत्तिः प्रसृता पुराणी । रागादयोऽस्याः प्रभवन्ति नित्यं दुःखादयो ये मनसो विकाराः ।।
एषा वृतिर्नाम तमोगुणस्य शक्तिर्यया वस्त्ववभासतेऽन्यथा । सैषा निदानं पुरुषस्य संसृतेः विक्षेपशक्तेः प्रसरस्य हेतुः ।।
अभावना वा विपरीतभावना सम्भावना विप्रतिपत्तिरस्याः । संसर्गयुक्तं न विमुञ्चति ध्रुवं विक्षेपशक्तिः क्षपयत्यजस्रम् ।। - विवेकचूडामणिः - ११३,११५,११७

२. सत्त्वं विशुद्धं जलवत्तथापि ताभ्यां मिलित्वा सरणाय कल्पते । यत्रात्मबिम्बः प्रतिबिम्बितः सन् प्रकाशयत्यर्क इवाखिलं जडम् ।।
मिश्रस्य सत्त्वस्य भवन्ति धर्मास्त्वमानिताद्याः नियमा यमाद्याः । श्रद्धा च भक्तिश्च मुमुक्षुता च दैवी च सम्पत्तिरसन्निवृत्तिः ।।
विशुद्धसत्त्वस्य गुणाः प्रसादः स्वात्मानुभूतिः परमा प्रशान्तिः तृप्तिः प्रहर्षः परमात्मनिष्ठा यया सदानन्दरसं समृच्छति ।। - विवेकचूडामणिः -११९-१२१

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

असुरसम्पदः त्यागः च मिश्रसत्त्वस्य लक्षणानि ।

प्रसन्नता, आत्मानुभवः, परमशान्तिः, तृप्तिः, आह्लादः, सदा आनन्दप्राप्तौ परमात्मनिष्ठा च विशुद्धसत्त्वस्य लक्षणानि ।

एवं च मनोनिग्रहस्य अत्यन्तं प्रबलाः आतङ्काः यथा तद्वत् मनोनिग्रहाय मूलभूतसामर्थ्यम् अपि अस्मासु स्वभावसिद्धम् एव अस्ति इति विषयः अस्माभिः अवश्यम् अवगन्तव्यः । अत्र वास्तविकः प्रश्नः नाम इमां प्रतिकूलशक्तिं सम्मुखीकृत्य अनुकूलशक्तीनां सम्पूर्णतया उपयोगाय तन्त्रान्वेषणं कथम् इत्येव । अत्यन्तचातुर्येण आन्तरिकशक्तीनां नियोजनेनैव एतत् साधयितुं शक्यम्, न तु अव्यवस्थितपरिश्रमेण ।

मनोनिग्रहविषये धीमान् प्रश्नः नाम सत्त्वगुणः एव यथा प्रधानः स्यात्, तथा अस्माकं मनःप्रकृतेः अन्तरङ्गे गुणानां व्यत्ययं कर्तुम् अस्माभिः साध्यं किम् इति । एतस्याः समस्यायाः विषये स्थितानि बोधनानि नितराम् अस्मान् उपकुर्वन्ति । श्रीमद्भागवते एवम् उक्तम् अस्ति –

[१] *सत्त्वादयः त्रयः गुणाः अपि मनसा सम्बद्धाः एव, न तु आत्मनः । सत्त्वगुणद्वारा इतरौ उभौ अपि गुणौ न्यूनीकर्तुं शक्यौ । न केवलं तावत्, सत्त्वगुणेन एव सत्त्वगुणम् अपि अतिक्रम्य गन्तुं शक्यम् ।*

सत्त्वगुणस्य वृद्धितः मनुष्यस्य भगवद्विषयिणी श्रद्धा वर्धते । यानि वस्तूनि मनः शुद्धीकुर्वन्ति, दीपयन्ति च तादृशानां वस्तूनाम् उपयोगेन मनुष्ये सत्त्वगुणस्य वृद्धिः भविष्यति । अध्यात्मदिशि सः प्रवृत्तः भविष्यति च ।

सत्त्वगुणाधिक्येन उत्पद्यमाना सा परमा आध्यात्मिकता रजः तमः च नाशयति । एवं रजोगुणः तमोगुणः च यदा निवारितः भवेत्, तदा तज्जन्या कुबुद्धिः अपि नष्टा भवेत् ।

सत्त्वगुणाधिक्येन यः साधकः भवेत् सः अध्यात्मदिशि प्रवर्तते इत्यनेन उपदेशेन प्रमुखः कश्चन विचारः अस्माभिः ज्ञातः यत् – अध्यात्मसिद्धिः मनोनिग्रहः च एतदुभयम् अपि समानार्थकम् इति । तस्मात् मनोनिग्रहसाधकाः जानीयुः – 'सत्त्वगुणस्य वृद्धिः कथम् ?' इति ।

एवं तर्हि सत्त्वगुणस्य वृद्ध्यै के नियमाः अनुसरणीयाः ? तदर्थम् आवश्यकाः अंशाः व्यवहाराश्च के ? भागवते श्रीकृष्णः वदति –

---

१. श्रीमद्भागवतम् – ११.१३.१–३

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

[1]*शास्त्राणि, जलं, जनः, स्थलं, कालः, कार्यम्, जननं, ध्यानं, मन्त्रः, शुद्धीकरणम् इति दश कारणानि गुणान् जनयन्ति ।*

अस्य वचनस्य सारः अयम् - पूर्वोक्तानि दश कारणानि अपि तत्सम्बद्धानां सात्त्विक-राजसिक-तामसिकानां प्रतिरूपं प्राप्तानि एव । प्रथमः सात्त्विकगुणः परिशुद्धतायाः, दीप्तेः, आनन्दस्य च प्राप्त्यै । द्वितीयः राजसगुणः दुःखदायकेभ्यः क्षणिकसुखेभ्यः । अन्तिमः तामसः गुणः अज्ञानं प्रति विशेषबन्धनं प्रति नयन्ति अस्मान् । अयम् उपदेशः अनुवर्तते -

[2]*एतेषु यम् अंशम् ज्ञानिनः प्रशंसेयुः सः एव सात्त्विकः । यम् अंशं तिरस्कुर्युः, सः एव तामसः । यस्य विषये औदासीन्यं प्रकटयेयुः सः एव राजसः ।*

सत्त्वगुणानां वृद्ध्यर्थं मनुष्यः सात्त्विकवस्तूनां सहवासं कुर्यात् । तदा तस्मिन् आध्यात्मिकता जागर्ति । तस्मात् ज्ञानोदयश्च भवेत् । ज्ञानद्वारा स्वस्य अस्तित्वस्य अवगमनं भवेत्, स्थूलसूक्ष्मशरीरम् आवृत्य स्थितस्य आवरणस्य भङ्गः भवेत् च ।

एतद्विषयकस्य अन्तिमश्लोकस्य सारांशः एवम् अस्ति -

[3]*यानि शास्त्राणि निवृत्तिमार्गम् आत्मानुसन्धानं वा बोधयन्ति तानि केवलम् अध्येतव्यानि । यानि शास्त्राणि प्रवृत्तिमार्गं तन्नाम राजसप्रवृत्तिम् इतरेभ्यः अनिष्टकारकं तामसप्रवृत्तिं च प्रतिपादयन्ति तानि न अध्येतव्यानि । पवित्रं जलम् (तीर्थम्) एव उपयोक्तव्यम्, न तु सुगन्धयुक्तं सुरामिश्रितं वा जलम् । साधुसज्जनानां सहवासः एव करणीयः, न तु प्रापञ्चिकः सहवासः । एकान्तस्थले एव वासं कुर्यात् । मुख्यमार्गस्य पार्श्वस्थद्यूतक्रीडास्थले वासं न कुर्यात् । प्रशस्तः ब्राह्मीमुहूर्तः एव ध्यानाय योग्यः समयः, न तु अन्यः समयः । कर्तव्येषु निस्स्वार्थकार्येषु चैव प्रवृत्तिः भवेत् । स्वार्थे परहिंसाकार्ये वा प्रवृत्तिः सर्वथा न स्यात् । शुद्धे अहिंसात्मकधर्मे च दीक्षा स्वीकरणीया, न तु कल्मषपूर्णेषु हिंसात्मकेषु धर्मेषु । क्रियमाणं ध्यानं भगवति एव केन्द्रीकृतं स्यात्, न तु प्रापञ्चिकविषयेषु शत्रुप्रतीकारसाधनविषये वा । ओङ्कारसदृशाः मन्त्राः एव ध्यानाय उपयोक्तव्याः, न तु प्रपञ्चाभ्युदयपरस्य, इतरेषां मर्दनसाधकस्य वा दुर्मन्त्राः । देहगेहयोः संस्कारापेक्षया अन्तरङ्गशुद्धिविषये अधिकं प्राशस्त्यं दातव्यम् ।*

---

१. श्रीमद्भागवतम् - ११.१३.४

२. श्रीमद्भागवतम् - ११.१३.५-६

३. श्रीमद्भागवतम् - ११.१३.६ (श्रीधरभाष्यम्)

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

उपर्युक्तः उपदेशः गुणत्रयस्य परिवर्तनं कथम् इति विविधैः अधिकृतमूलैः सङ्गृहीतां विचारधाराम् उपस्थापयति । मनोनिग्रहः नाम इत्यात्मके सृजनात्मके वा स्वरूपे किञ्चन आन्तरिकपरिवर्तनम् एव । एतादृशपरिवर्तनेन विना मनोनिग्रहविचारे किमपि साधयितुं न शक्यम् ।

एतेन प्रकारेण इतरैः प्रकारैः च यः साधकः भवेत्, सः स्वस्वभावे सत्त्वगुणाधिक्यं यदि साधयेत् तर्हि मनोनिग्रहरूपे समरे विजयी जातः इत्येव चिन्तयितुं शक्यम् । किन्तु अयं जयः परिपूर्णः न । यतो हि सत्त्वगुणः अपि मनुष्यं बन्धने स्थापयेत् । भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः अर्जुनं वदति -

[१] *हे महाबाहो ! प्रकृत्या जाताः सत्त्वं, रजः, तमः च अव्ययम् आत्मानं देहभावे बध्नन्ति ।*

तेषु सत्त्वगुणः शुद्धः इत्यतः प्रकाशः पापरहितश्च अस्ति । सः गुणः सुखज्ञानयोः सहवासात् आत्मानं बन्धिनं करोति ।

श्रीरामकृष्णपरमहंसः दृष्टान्तकथाद्वारा एतं विषयम् एवं विवृतवान् अस्ति -

[२] *अयं प्रपञ्चः नाम महत् अरण्यम् । अस्मिन् अरण्ये सत्त्वं, रजः, तमश्चेति त्रयः लुण्ठाकाः । सत्यज्ञानम् अन्विष्य प्रवृत्तं मनुष्यं लुण्ठयन्ति एते । तमः वदति - एतं मनुष्यं मारयाम इति । रजः तं मनुष्यं जगति बध्नाति । किन्तु सत्त्वं तं विमोचयति । सत्त्वेन रक्षितः इत्यतः मनुष्यः अपायात्, तन्नाम क्रोधमोहेत्यादिभ्यः तमोगुणेभ्यः रक्षितः भवति । अनन्तरं सत्त्वं तस्य बन्धनं विमोचयति । किन्तु सत्त्वगुणः अपि कश्चन लुण्ठाकः एव । सः सत्यसम्बद्धं परमज्ञानं मनुष्याय न ददाति । सः तं ब्रह्मसाक्षात्कारमार्गं दर्शयिष्यति । तं मार्गं प्रदर्श्य सः वदति - 'तत्र पश्य । भवदीयं गृहं तत्र अस्ति' इति । सत्त्वगुणः अपि ब्रह्मज्ञानात् सुदूरे तिष्ठति ।*

भगवद्गीतायां यत् उक्तं तत्, 'यद्यपि सत्त्वगुणः स्वयं शुद्धः प्रकाशकः च तथापि सुखज्ञानयोः सहवासात् सः अपि आत्मानं बध्नाति' इति वचनं, श्रीरामकृष्णपरमहंसेन उक्तं - 'सत्त्वगुणः अपि कश्चन लुण्ठाकः' इति वचनं च

---

१. तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात् प्रकाशकमनामयम् ।
सुखसङ्गेन बध्नाति ज्ञानसङ्गेन चानघ । सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः ।
निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम् । - भगवद्गीता -१४- ५-६।।

२. M. The Gospel of Sri Ramakrishna, Tr.by Swami Nikhilananda (1964) Pages 207-08

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

स्पष्टीकुरुतः यत् परिपूर्णमनोनिग्रहाय सत्त्वगुणाधिक्यम् अपि न पर्याप्तम् इति । परिपूर्णः मनोनिग्रहः साधनीयश्चेत् अस्माभिः सर्वगुणान् अतिक्रम्य अपि अग्रे गन्तव्यं भवेत् । भगवद्गीतायाः चतुर्दशे अध्याये श्रीकृष्णः गुणातीतत्वप्राप्त्यै प्रकारान् बोधितवान् अस्ति । षड्विंशतितमे श्लोके समग्रस्य उपदेशस्य सारं अत्यन्तं सरलतया बोधितवान् अस्ति – ''ये मां दृढया भक्त्या सेवन्ते ते एतान् गुणान् अतिक्रम्य ब्रह्मत्वं प्राप्तुं समर्थाः भविष्यन्ति'' इति ।

किन्तु ये मनसा नितरां शुद्धाः भवेयुः ते एव दृढया भक्त्या भगवतः सेवां कर्तुं समर्थाः भवेयुः । वयं शुद्धमनस्काः न इत्यतः अस्माभिः दृढा भक्तिः कथं कर्तुं शक्या इति निराशता अनुभोक्तव्या नास्ति । भक्तेः निरन्तरेण अभ्यासेन वयं भगवति अधिकाधिकं विश्वासपूर्णाः शुद्धाश्च भवितुं शक्नुयाम एव ।

भवतु नाम । केनापि कारणेन गुणातीतैः भवितुं यदि अस्माभिः न शक्येत, अथवा तदर्थं सरलोपायान् आश्रयितुं न शक्नुयाम तर्हि इतरे अपि केचन उपायाः अनुसर्तुं शक्याः मनसः निग्रहाय ।

यथा राजस्तमसी जीयेते अस्माभिः तथा सत्त्वगुणोऽपि कथं जेतव्यः इति अस्माभिः ज्ञातव्यम् । एतद्विषये शङ्कराचार्यः बोधयति –

[१] *तमोगुणः सत्त्वरजोभ्यां, रजोगुणः सत्त्वगुणेन च नाशं प्राप्नोति । तस्मात् शुद्धसत्त्वम् अवलम्ब्य त्वयि उत्पन्नम् अभ्यासं (अनात्मभूतानि देहेन्द्रियाणि एव अहं, मदीयम् इति भावनाम्) निवारयत ।*

❑ ❑

१. शङ्कराचार्यविरचिता विवेकचूडामणिः श्लो. २२७

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१२

मनोनिग्रहे सज्जनानां सहवासः नितरां सहायकः

मनोनिग्रहसम्बन्धे गुणत्रयपरिवर्तनविषयम् अधिकृत्य विस्तरेण चर्चितम् अस्ति एतावता । अयं च शास्त्रेषु उक्तः अधिकृतः प्रकारः । अस्य अनुसरणेन महत् प्रयोजनम् सिद्ध्येत् ।

किन्तु केचन एतादृशाः सन्ति – एतावत्पर्यन्तम् उक्तान् प्रकारान् अपि अनुसर्तुम् अशक्ताः । तादृशाः स्ववैयक्तिकजीवनस्य योगक्षेमम् एतावता विस्तरेण चिन्तयितुं न शक्नुवन्ति । यतो हि तेषां जीवनपद्धतिः ईदृशान् अभ्यासानुशासनादीन् पालयितुम् अनुकूला न स्यात् । तादृशैः अनुसर्तुं योग्याः सरलोपायाः फलदायकाः च मार्गाः सन्ति किम् ? सन्ति एव । महत् परिणामकारि न चेदपि सरलोपायाः तु सन्ति एव ।

किन्तु एतादृशानां सरलोपायानां विषये कथनं किञ्चित् कष्टाय एव । निदर्शन-पूर्वकम् एवं वक्तुं शक्यम् इति भाति । केचन एतादृशाः सन्ति जगति, ये च नितरां रोगपीडिताः, बहोः कालात् केनापि औषधेनापि प्रयोजनं न प्राप्त-वन्तः । कस्मिंश्चिदपि औषधे, सरलचिकित्साप्रकारे वा तेषां विश्वासः सर्वथा न भवति । ते भावयन्ति यत् तीव्रस्वरूपरोगाय तीव्रम् औषधम् एव अपेक्षितम्, तादृशः चिकित्साप्रकारः एव अपेक्षितः इति । मनोनिग्रहविचारे अस्माभिः सूच्यमानेषु सरलोपायेषु केषाञ्चन जनानां प्रतिस्पन्दः एवमेव भवितुम् अर्हति ।

अस्माभिः सूच्यमानः क्रमः नाम ये च मनोनिग्रहे आसक्तिमन्तः भवेयुः तैः सज्जनानां सहवासे भवितव्यम् । आपाततः भाति यत् अयम् अत्यन्तं सामान्यः विषयः इति । किन्तु अयं नितरां परिणामकरः इति तु वास्तविकम् । श्रीकृष्णः भागवते वदति –

[1] *योगः, विवेचनम्, दैवभक्तिः, वेदाभ्यासः, कठिनव्रतम्, विरक्तिः, अग्निहोत्र-*

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

सदृशानि व्रतानि, लोकसङ्गकार्याणि, दानादयः, रहस्यमन्त्रः, तीर्थक्षेत्राणि, निर्दिष्टाः सार्वत्रिकनियमाः च मां न तावत् आकर्षन्ति, यथा सज्जनसहवासः। यतः सज्जनानां सङ्गेन सर्वविधाः आसक्तयः अपि विमुक्ताः भवन्ति।

अस्माकं सर्वासाम् आसक्तीनां कारणम् अस्मासु विद्यमानस्य रजोगुणस्य आधिक्यम् एव। परिपूर्णतां साधितवतः जनस्य सन्निधौ यदा भवेम वयं, तदा तदीयपावित्र्यस्य प्रभावतरङ्गाः अस्माकम् अन्तरङ्गं स्पृष्ट्वा, अस्माकं मनःप्रकृतेः गुणसमुच्चये तीव्रतरं परिवर्तनम् उत्पाद्य, तत्र सत्त्वगुणस्य उत्कर्षं कुर्युः। वयं सज्जनानां सहवासे कथं तिष्ठामः इत्येदवलम्ब्य सत्त्वोद्रेकस्य परिणामः भवति। श्रीरामकृष्णः वदति –

[२]*कुटुम्बिभिः निरन्तरं साधुसज्जनानां सहवासः करणीयः एव इति। सर्वेषाम् अपि एतत् अत्यन्तम् आवश्यकम्, संन्यासिनाम् अपि। कुटुम्बिनां तु अनिवार्यम् एव। यतः कामिनीकाञ्चनयोः मध्ये वासकरणेन तेषां मनः रोगग्रस्तं जातं भवति।*

सज्जनानां सहवासेन मनसः निग्रहः सुलभसाध्यः भवति। तस्मात् सज्जन-सहवासः अवश्यं करणीयः। किन्तु वास्तविकसज्जनानां सहवासः यदि न प्राप्येत तर्हि तदा किं करणीयम्? तदा अस्माभिः आत्मानं प्रति स्वयमेव केचन नियमाः आरोपणीयाः, ते च नियमेन पालनीयाः। एतावत्पर्यन्तं ये नियमाः उपदिष्टाः, तेषु अस्मद्योग्यान् नियमान् स्वीकुर्वन्तः सत्त्वोत्कर्षस्थाने मनः स्थापयेम। तदनन्तरं सत्त्वगुणम् अपि शुद्धीकुर्वन्तः ततोऽपि उन्नतस्थानं प्राप्तुं यतनीयम्।

❑❑

---

१. श्रीमद्भागवतम् – ११.१२.१.२.

२. M. The Gospel of Sri Ramakrishna, Tr.by Swami Nikhilananda (1964) Pages 269.

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१ ३

सत्त्वगुणस्य शुद्धीकरणं कथम् ?

वेदान्तस्य अनुसारं किं सत्यं, किं मिथ्या इत्यस्मिन् विषये निरन्तरविवेचनेन मिथ्यावर्जनपूर्वकम् आत्मनः सत्यस्वरूपविषयकेण गाढध्यानेन च सत्त्वगुणः शुद्धीकरणप्रक्रियां प्रविशति । अस्मिन् विषये परमपूज्यैः श्रीशङ्कराचार्यैः मनोनिग्रहसूक्ष्मान् उद्दिश्य उक्तानि वचनानि अवधातव्यानि -

[१] *आत्मसाक्षात्काररूपिणी अभीप्सा विविधाभिः अनात्मवासनाभिः तिरोहिता अपि, आत्मना सह दृढरूपेण सम्पर्ककारणतः इमाः अनात्मवासनाः यदा विलयं यान्ति, तदा आत्मा स्वयमेव स्फुटम् आविर्भवति ।*

मनः यावता प्रमाणेन अन्तरात्मनि लीनं भवति, तावता प्रमाणेन बाह्यवासनाभ्यः विमुक्तं भवति । ताः वासनाः यदा पूर्णतया विलयं यान्ति, तदा विना प्रतिबन्धकं आत्मानुभवः जायते ।

योगिनः मनः सदा ब्रह्मणि एव विलयं याति इत्यतः इमाः अनात्मवासनाः अपि सहजतया एव विनाशं प्राप्नुवन्ति । तस्मात् त्वयि जायमानः अध्यासः निवारणीयः ।

मनसः विनाशः नाम मनसः नाशः इति न अर्थः । एतस्य तात्पर्यं मनसः परिपूर्णशुद्धीकरणम् इति । तस्यां स्थितौ मनः स्वयमेव आत्मना सह एकीभवति । यदा कश्चित् 'अहमेव आत्मस्वरूपः' इति ज्ञानं प्राप्नोति, तादृशेन जनेन मनोनिग्रहः करणीयः न भवति ।

मनोनिग्रहं साधयितुम् इच्छद्भिः अस्माभिः एतादृशी परमस्थितिः एष्टव्या । ईदृश्याः आत्मसाक्षात्कारापेक्षयाः ऋते बह्व्यः अपेक्षाः यदि क्रियेरन् तर्हि मनसः विक्षोभः जायेत, तस्य निग्रहणं च कष्टाय भवेत् । येन मनसा एकमुखतया एतस्यां दिशि आरोढव्यं तत् मनः सर्वासु दिक्षु प्रसृतं भवेत् । एतादृशस्य मनसः पुनरपि एकत्र आनयनं क्लेशसाध्यम् । एतदेव अन्यप्रकारेण वक्तव्यं चेत् यः

१. शङ्कराचार्यविरचिता विवेकचूडामणिः - श्लो. २७४-२७६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आत्मसाक्षात्कारात् अवरं ये अपेक्षेरन् ते वास्तविकं मनोनिग्रहं साधयितुम् न शक्नुयुः । यतो हि ते आत्मसाक्षात्कारं विना अध्यासः । अतस्मिन् तद्बुद्धिः अविद्याम् एव निरन्तरं साधयति । एवं च एतादृशाः मनोनिग्रहोपायान् साधयितुम् असमर्थाः भवन्ति ।

वेदान्ते उक्तम् - *मनः अशुद्धरीत्या अविद्यया सह समीकृता अस्ति ।*[१] तस्मात् अविद्यानिवारणाय साधकेन क्रियमाणाः उपायाः मनोनिग्रहाय अपि अन्विताः भवन्ति । एतेषु प्रकारेषु मनोनिग्रहाय प्रयोजनकरं नाम मनसः शुद्धीकरणसामर्थ्यम् एव । एतत् एव वेदान्ते 'स्वाध्यासापनयनम्' इति उच्यते । आत्मनि जायमानस्य अध्यासस्य तिरस्कारः, अथवा अनात्मना सह जातस्य समञ्जनस्य निराकरणम् इति तदर्थः ।

अध्यासस्य तत्तिरस्कारस्य च विषये शङ्कराचार्याः वदन्ति -

[२]*यः ज्ञानी अस्ति, सः अनात्मरूपेषु देहेन्द्रियेषु 'अहम्' 'मदीयम्' इति या भावना वर्तते, तां, तन्नाम एतम् अध्यासम् आत्मनिष्ठया निवारयेत् ।*

बुद्धेः, तस्याः वृत्तेश्च साक्षिभूतम् आत्मानं 'सोऽहम्' इति अबाधितेन अर्थविषयकज्ञानेन अवगत्य 'अनात्मनि अहम्' इति भावः त्यक्तव्यः ।

सर्वासाम् अतृप्तीनाम्, सर्वेषाम् उद्वेगानां, सर्वासां समस्यानां च मूलम् एकम् एव - अनात्मविषयेभ्यः देहेन्द्रियेभ्यः आत्मानं सम्मिश्रय, 'सोऽहम्, तदेव मदीयम्' इति भावना मिथ्या इत्येषः भावः[३] । एतासां सर्वासाम्

---

१. शङ्कराचार्यविरचिता विवेकचूडामणिः - श्लो. १६९ - १८०

२. ज्ञाते वस्तुन्यपि बलवती वासनानादिरेषा
कर्ता भोक्ताप्यहमिति दृढा याऽस्य संसारहेतुः ।
प्रत्यग्दृषऽत्मनि निवसता सापनेया प्रयत्नात्
मुक्तिं प्राहुस्तदिह मुनयो वासनातानवं यत् ॥
अहं ममेति यो भावो देहाक्षादावनात्मनि ।
अध्यासोऽयं निरस्तव्यो विदुषा स्वात्मनिष्ठया ॥ - विवेक० -२६७-२६८

३. विवेकचूडामणौ शङ्कराचार्यः वदति - 'शरीरम् एव अहम् इति यः चिन्तयति सः कामी । शरीरात् अन्यः अहम् इति यः चिन्तयति सः कथं वा कामी स्यात् ?' इति । अस्य तुलनं कृत्वा स्वामी विवेकानन्दः (The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol. VI *1963) p. 164) वदति - 'इन्द्रियाणां निग्रहे विद्यमानः उपायः नाम सत्यस्वरूपस्य भगवतः दर्शनम् । तदा एव वयम् इन्द्रियाणि जेतुं शक्नुयाम' इति ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अव्यवस्थानां परिहारः नाम 'तत् त्वमसि' 'अहं ब्रह्मास्मि' इति विचारान् परिणामकारिरूपेण मननम् । एवं रीत्या सत्यसाक्षात्कारपरकं मनः एव निग्रहाधीनं भवेत् ।

वेदान्ते उक्तस्य साधनचतुष्टयस्य[१] अभ्यासेन दीप्तं मनः सहजतया एव मनोनिग्रहस्य क्लेशान् लीलया निंधारयति ।

मनोनिग्रहविषये वेदान्ते उक्ताः एते अभ्यासाः अस्माभिः अग्रे निरूपयिष्यमाणानां योगाभ्यासानां पूरकाः भविष्यन्ति ।

❑❑

---

१. साधनचतुष्टस्य स्वरूपम् इत्थम् अस्ति (सदानन्दस्य वेदान्तसारे - १५) -
   १. नित्यानित्यवस्तूनां विषये विवेचनम् ।
   २. इहलोके परलोके च कर्मफलानुभवः ।
   ३. षण्णाम् सम्पदाम् अभिवृद्धिः । ते च सम्पदः - (१) बहिर्मुखचित्त-संस्काराणां प्रतिरोधः (२) बाह्येन्द्रियाणां संयमनम् (३) आत्मानुसन्धाने आत्मनियोजनम् (४) सहना (५) समाधानम् (६) श्रद्धा च ।
   ४. मोक्षस्य अपेक्षा

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१४००

मनोनिग्रहाय आधारभूताः योगाभ्यासाः

ये मनोनिग्रहं कर्तुम् इच्छन्ति, तैः यमनियमादयः सुष्ठुरूपेण अभ्यस्तव्याः इति योगशास्त्रम् अनुशासनरूपेण आदिशति । अहिंसा, सत्यम्, अस्तेयः ब्रह्मचर्यम्, अपरिग्रहः च 'यमः' इत्युच्यते[१] । शौचं, सन्तोषः, तपः, स्वाध्यायः ईश्वरभक्तिश्च 'नियमः' इत्युच्यते[२] ।

यः स्वमनसः नियन्त्रणं न साधितवान् सः एतान् विधीन् पालयितुम् असमर्थः इति तु स्पष्टम् । तथापि साधकः मनोनिग्रहरूपम् आदर्शं लक्ष्यीकृत्य, स्वप्रयत्नेन स्वस्य आन्तरिकं सामर्थ्यं वर्धयतु इति उद्देशः एव प्रधानम् अस्ति । योगाचार्यः पतञ्जलिः एवं वदति –

[३]मनसा प्रशान्तस्थितिः प्राप्तव्या चेत् –

१. सुखम् अनुभवतां सर्वेषां जीविनां मैत्री भवेत् ।
२. दुःखिनां विषये दयाभावना स्यात् ।
३. पुण्यवतां विषये हर्षभावना स्यात् ।
४. पापात्मनि औदासीन्यं भवेत् ।

एतत् सूत्रं विवरणम् अपेक्षते, सुखम् अनुभवतां सर्वेषां प्राणिनां मैत्री क्रियेत चेत् द्वेषासूयादीनां दुष्प्रवृत्तीनां निवारणरूपं चित्तस्वास्थ्यं निर्मितं भवेत् ।

हृदयस्य कार्पण्यात् जायमानम् अस्वास्थ्यं निवारयितुं विद्यमानः एकः एव मार्गः उदारमनसा चिन्तनम् । जगति स्थितानाम् असुखिनां विषये अनुकम्पः हृदयसहानुभूतिप्रदर्शनम् एव दुःखिभ्यः अस्माभिः क्रियमाणः वास्तविकः उपकारः । एतत् अस्माकं चित्तस्य शुद्धीकरणम् अपि । एतस्मात् अस्माकं मनः विस्तृतं भवेत् । एषः प्रपञ्चः मत्तः नान्यः इति अनुभवद्वारा स्वार्थमूलात्

१. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः । – पातञ्जलयोगसूत्रम् – २.३०
२. शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः । – पातञ्जलयोगसूत्रम् – २.३२
३. भावनातश्चित्तप्रसाधनम् – पातञ्जलयोगसूत्रम् – १.३३

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अल्पत्वात् जायमानाभ्यः वेदनाभ्यः अस्मान् मोचयित्वा अस्माकम् आन्तरङ्गिकं सन्तोषं जागरयति । वयं कष्टे स्मः चेदपि, दुःखिताः चेदपि अस्माकम् अपेक्षया अपि दुःखिनः बहवः सन्ति अस्मिन् प्रपञ्चे इति भावनीयम् । तस्मात् इतरेषां दुःखनिवारणाय वयं किमपि करवाम । इतरेषां दुःखशमनाय किमपि साहाय्यं कर्तुं वयम् असमर्थाः चेदपि, न्यूनातिन्यूनं तेषु स्निह्यन्तः तेषां श्रेयसे प्रार्थनां करवाम । एतस्मात् तेषां साहाय्यं कृतं भवेत् ।

इतरेषां श्रेयसे वयं श्रमं कुर्याम । ततः एव सन्तोषम् अनुभवेम । एतस्मात् जायमानः मानसिकः परिणामः नाम अस्मासु सौजन्यम् सद्गुणाः च आत्मसात् भवेयुः । एतया भावनया अस्माकं मनः प्रशान्तं भवेत् ।

पापिनां विषये अस्माभिः उदासीनभावनया भवितव्यम् इति उक्तं पूर्वमेव । किन्तु सन्मार्गे तेषाम् आनयनकार्यम् तत् सज्जनानां कार्यम्, न तु ये सदा मनः नियन्त्रयितुं न शक्नुवन्ति, तेषाम् । यावत् अस्माकं मनसः नियन्त्रणं साधयितुं न शक्नुयाम, तावत् अस्माभिः दुर्जनसहवासात् दूरे भवितव्यम् । तदा एव वयं दुर्जनसहवासजन्यैः दोषैः रक्षिताः भवेम । दुष्टानां विषये, कष्टजीविनां विषये च अस्माकं यदि महती सहानुभूतिः वर्तते, तर्हि ते 'सुखिनः सन्तु' इति प्रार्थना करवाम । तेन तेषाम् अपि श्रेयः । अस्माकम् अपि शुभं भवेत् ।

किन्तु दुष्टाः नाम के ? 'कश्चित् दुष्टः अस्ति' इति निर्णेता कः ? एतद्विषये नितरां द्वन्द्वम् अस्ति । किन्तु एवं चिन्तयितुं शक्नुमः यत् - ये अनैतिकं भ्रष्टं जीवनं यापयन्ति ते दुष्टाः पापिनः च इति ।

दुर्जनसहवासात् दूरे स्थितिः मनोनिग्रहाय अनुकूला । सज्जनसहवासः तु मनोनिग्रहाय विशेषप्रयोजनाय भवेत् । सज्जनानां सहवासः भ्रष्टानां मनः अपि शुद्धीकरोति । सज्जनाः नीतिग्रन्थाः च एतदेव वदन्ति । भागवते श्रीकृष्णः वदति - ''सज्जनसहवासः सर्वाणि बन्धनानि समूलं निवारयति'[१] इति ।

मनोनिग्रहे आतङ्कदायकः विषयः नाम एषा अनुरक्तिः एव । यदा सम्बन्धैः विमुक्ताः भवेम, तदा जुगुप्साभ्रमादयाः दूरीभवेयुः, अस्मासु विवेचनं, स्पष्टज्ञानं च अनुभवगोचरं भवेत् । सज्जनानां सहवासतः अस्माकं व्यक्तित्वे अस्माकम् अज्ञानेन एव आन्तरिकं किञ्चन परिवर्तनं जायेत । तस्मात् मनसः नियन्त्रणं साध्यं भवेत् । ❑❑

---

१. श्रीमद्भागवतम् - ११.१२.१ & २६.२६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१५

विवेचनशीलतायाः प्रयोजनम्

मया क्रियमाणं युक्तम् अस्ति इति सम्यक् अवगत्य एव बहुषु अवसरेषु वयं व्यवहरामः । क्रियमाणं युक्तम् अस्ति उत न इति सम्यक् अनवगत्य अपि भावनापारवश्येन अपि अस्माभिः व्यवह्रियते बहुषु अवसरेषु । किन्तु एतादृशे अवसरद्वयेऽपि अस्माभिः क्रियमाणानां कर्मणाम् आनुगुण्येन फलं तु अस्ति एव । तत् फलं समीचीनम् असमीचीनं वा स्यात् । अस्माकम् अन्यक्लेशैः सह दुष्टकार्याणाम् परिणामः अपि सम्मिलतः यदा भवेत् तदा अधिकतरः मानसिकक्लेशः जायेत । युक्तायुक्ततायाः विषये अस्माकम् अज्ञानं, तत्परिणामरूपमनोवेदनां दूरीकर्तुं तु सर्वथा न प्रभवेत् ।

तस्मात् मनोनिग्रहं साधयितुम् इच्छद्भिः अवश्यं स्मरणीयः प्रमुखः अंशः नाम युक्तायुक्ततयोः उत्तमानुत्तमतयोः मिथ्यासत्ययोः च विषये विवेचनपुरस्सरं चिन्तनीयम् । यदा विवेचनम् अभ्यस्तं भवेत् तदा सहजतया वयं किमिदं युक्तम् अयुक्तम् इति चिन्तयन्तः साधकबाधकताविषये चिन्तनस्य आरम्भं कुर्मः । अयुक्तस्य, सहसा चिन्तितस्य, मूर्खतया कृतस्य च कार्याणां परिणामेन जायमानेभ्यः मानसिकक्लेशेभ्यः विवेचनम् अस्मान् रक्षति । उत्तमरीत्या निर्णयस्वीकरणस्य अभ्यासम् अपि कारयति विवेचनम् । विवेचनरूपः अयम् अभ्यासः आत्मनः विमर्शाभ्यासः अपि । एषः स्वस्य व्यक्तित्वस्य प्रगतिप्रकारः अपि ।

मनोनिग्रहदिशि अस्माकं साहाय्यं करोति विवेचनाभ्यासः । अस्य अपरः अपि कश्चन प्रकारः अस्ति । मनसः निग्रहणविषये प्राचीनैः भगवदन्वेषकैः सनकादिभिः ब्रह्माणम् उद्दिश्य पृष्टाः प्रश्नाः एतां समस्यां स्पष्टं प्रतिपादयन्ति ।

[1] *हे प्रभो, मनः लौकिकविषयान् अनुसृत्य धावति । अपि च एते लौकिकाः*

---

१. श्रीमद्भागवतम् – ११.१३.१७

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

विषयाः मनः प्रभावयन्ति । एवं सति एतत् सर्वमपि अतिक्रम्य यः अग्रे गन्तुम् इच्छेत्, यश्च मोक्षम् इच्छेत्, तादृशव्यक्तौ एते विषयाः प्रभावं जनयेयुः उत न ?

अस्याः समस्यायाः युक्तं समाधानम् अद्यापि न लब्धम् । गते काले एषा यथा आसीत् तथैव अस्ति इदानीम् अपि । प्रायः भविष्यत्कालेऽपि एवमेव तिष्ठेत् । एतद्विषये श्रीकृष्णेन दत्तम् अधिकृतम् उत्तरम् एवम् अस्ति ।

[१]विषयेन्द्रियसम्बद्धं मनः युगपत् अनुभवान् गृह्णाति आस्वादयति च इति कारणतः बुद्धिः अहङ्कारः इत्यादिरूपेण निर्दिष्टं मनः यदि अहमेव अस्य जीवस्य वास्तविकं सत्यं स्यात्, तर्हि जीवानां विषयेन्द्रियाणां च सम्बन्धः नष्टः न अभविष्यत् । किन्तु जीवब्रह्मणोः नित्यसम्बन्धः अस्ति इति कारणतः, अयं जीवविषयेन्द्रिययोः सम्बन्धः मूलतः मनसि आरोपितः एव, नान्यत् किमपि । तस्मात् अहमेव ब्रह्म इति परिभावयन्, लौकिकविषयाणाम् अनित्यताविषये विवेचनं कुर्वन् साधकः एतेभ्यः सर्वेभ्यः विमुखः सन् भगवन्तं ध्यायन्, नित्ये अनन्ते स्वरूपे लीनः भवेत् ।

❑❑

१. The Last Message of Sri Krishna Tr.by Swami Madhavananda Advaita Ashrama, Calcutta (1956). pp. 118-119

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१६

मनसः सज्जीकरणक्रमः

मनसः निग्रहणं नाम, मनः सम्यक् यथा प्रवर्तेत तथा परिष्कारः । कश्चन वनाश्वं गृहीत्वा, तं सम्यक् प्रशिक्ष्य, तस्य द्वारा यथा कार्यं साधयामः तथा मनसः अपि संस्कारः अपेक्षितः । एतत् कथं साध्यम् ?

स्वामी विवकानन्दः वदति –

[१] *अस्माभिः मनसः नियन्त्रणात् पूर्वं मनसः विषये सम्यक् अवगन्तव्यम् । आदौ तावत् इतस्ततः सञ्चरत् मनः गृहीत्वा चिन्तननामके स्तम्भे बद्धव्यम् । पुनः पुनः एतत् कार्यम् करणीयम् । अस्माकं सङ्कल्पशक्त्या मनः दृढरूपेण स्थिरीकृत्य भगवतः महिमाविषये ध्यातव्यम् ।*

मनसः प्रशिक्षणस्य सरलोपायः नाम – मौनेन उपाविश्य मनसः चलनस्य वीक्षणम् । अनन्तरं तत् मनः विचारं प्रति आनीय 'अस्य मनसः चलनवीक्षकः अहं कश्चन प्रेक्षकः, न तु अहमेव मनः' इति चिन्तनीयम् । एवं मनः मत्तः अन्यत् किञ्चन वस्तु इति भावयन् आत्मानं भगवद्वस्तुना सह मेलनीयम् । मनः नाम अस्माकं पुरतः दृश्यमानः कश्चन निस्तरङ्गः सरोवरः, चिन्तनानि एतस्मात् सरोवरात् उद्भूय अदृश्यतां गच्छन्तः बुद्बुदाः इति भावनीयम् । एवं पुनः पुनः आगच्छतां चिन्तनानां नियन्त्रणं न करणीयम्, अपि तु कल्पनया तानि अनुसरणीयानि । एवं करणेन सरोवरे जायमानाः बुद्बुदाः क्रमशः न्यूनाः भविष्यन्ति । यतो हि जले यदा शिलाखण्डः क्षिप्यते, तदा आदौ अल्पं वृत्तं जायते, क्रमशः तत् वृत्तं बृहद्गात्रं प्राप्य विस्तारतां याति । अस्माभिः तु एतादृशस्य क्रमस्य विपरीतं कार्यं करणीयम् । तन्नाम बृहत् वृत्तं क्रमेण लघु भूत्वा अन्ते केन्द्रबिन्दुं प्राप्नुयात् । तदा तत्र अस्माकं मनः स्थगनीयम् । स च केन्द्रबिन्दुः कः इत्युक्ते – 'एतत् मनः मत्तः भिन्नम् । मनसः चिन्तनरीतेः, तस्य

१. The Complete Works of Swami vivekananda Advaita Ashrama, Calcutta, Vol. VIII (1964) p. 47-48

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

व्यवहारस्य च वीक्षकः साक्षी अहम्' इति चिन्तनम् । एतस्मात् दिने दिने भवदीयानां चिन्तनानां भावनानां च अविनाभावसम्बन्धः न्यूनः भवेत् । अन्ते मनसः आत्मानं पूर्णतः पृथक्कृत्य, वास्तविकतया त्वं मनसः सर्वथा भिन्नः एव इति विषयम् अवगमिष्यसि ।

एतत् यदा साध्यं भवति तदा मनः भवदधीनम् । भवतः दासः इव । भवान् यथा इच्छति तथा तस्य उपयोगं कर्तुं शक्नोति । योगिनः प्रथमं सोपानम् एव विषयातीतताप्राप्तिः । मनः जितं चेत् उन्नता स्थितिः प्राप्ता इव ।

मनोनिग्रहस्य अभ्यासस्समये कीदृशानि विकृतचिन्तनानि मनसि उद्भवेयुः इति चिन्तयामः चेत् आश्चर्यं भवेत् । मनोनिग्रहस्य अभ्यासः यथा यथा वर्धेत तथा तथा मनसः तुमुलोऽपि कदाचित् अधिकः एव जायेत । किन्तु अस्माभिः यावता प्रमाणेन सङ्गदूरत्वं साध्येत तावता प्रमाणेन मनसः विकृतचिन्तनानि न्यूनीभवेयुः । क्रमेण मनसः एतादृशाः व्यवहाराः सततभ्यासिनः तीक्ष्णदृष्टौ पतिताः सन्तः प्रशिक्षितः वनाश्वः इव अस्माकम् आधीन्ये भवेत् मनः । तस्मात् प्रतिदिनम् अपि जागरूकतया मनसः रक्षणं करणीयम् । यावत् मनः अस्माकम् अधीनं भवेत्, तावत् इदं रक्षणकार्यम् अनुवर्तनीयम् ।

❑❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

१७

प्राणायामस्य अभ्यासः

अस्माकं मनः यदा क्षुब्धं भवेत्, तदा श्वासोच्छ्वासः सवेगः अनियतः च भवति इति विषयः सर्वैः ज्ञायते एव । मनसः सान्त्वनस्य कश्चन प्रकारः नाम व्यवस्थितरूपेण श्वासोच्छ्वासकरणम् । दीर्घं श्वासं मन्दं स्वीकृत्य, तेनैव प्रकारेण निःश्वासः । अयम् अभ्यासः मनसः समतास्थितिं वर्धयितुं सहायकः भवेत् ।

प्राणायामस्य श्वासोच्छ्वासस्य नियन्त्रणक्रिया मनोनिग्रहाय अत्यावश्यकी । योग्यगुरोः सकाशात् प्राणायामं सम्यक् अभ्यस्य, स्वच्छे वातावरणे सः अभ्यासः अनुवर्तनीयः । ये जितेन्द्रियाः न, येषां हृदयदौर्बल्यं श्वासकोषदौर्बल्यं वा स्यात् तैः प्राणायामस्य अभ्यासः न करणीयः ।

❑❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्रत्याहारस्य अभ्यासः

प्रायः केषुचित् वस्तुषु वयं मनः केन्द्रितं कुर्मः । एषः मनसः स्वभावः । कानिचन वस्तूनि भवन्ति, यानि अस्माकं मनः बलात् आकर्षन्ति । अतः वयं कदाचित् प्रलोभविषयाणां दासाः भवामः । वस्तुतः एतादृशी स्थितिः स्यात् यत् वयं यानि वस्तूनि इच्छामः तेषु अस्माकं मनः प्रवर्तेत, न तु प्रलोभकवस्तुषु । तन्नाम अस्माकम् इच्छानुगुणम् अस्माकं मनः तेषु तेषु वस्तुषु प्रवर्तेत । मनोनिग्रहे इदं महत्त्वपूर्णं सोपानम् अस्ति । इदं न साध्यते चेत् किमपि साधयितुं न शक्यते । एतद्विषये स्वामी विवेकान्दः वदति –

> [१] *सज्जनो भव, सुष्ठु जीवनं यापय इत्यादि वचनानि जगति सर्वत्र वयं शृणुमः । चौर्यं मा कुरु, असत्यं मा वद इत्यादीनि वचनानि सर्वे बालाः शृण्वन्ति एव । किन्तु एतादृशानां वचनानाम् अनुसरणं कथमिति केऽपि बालान् न बोधयन्ति । वचनमात्रेण (उपदेशमात्रेण) किमपि प्रयोजनं न स्यात् । किमर्थं चौर्यं न करणीयम्, चौर्येण विना जीवनं कथम् इति विषयाः किम् अस्माभिः बालाः बोधिताः ? बोधनचिन्तनं परित्यज्य चौर्यविषये मनोनिग्रहणं कथम् इति भावं बालान् यदि अवगमयेम तर्हि बालानाम् उपकारः भवेत् । मनः यदा विषयेन्द्रियैः सह सम्बद्धं भवेत्, तदा आन्तरङ्गिकाः बाह्याश्च क्रियाः सम्भवन्ति । वयम् इच्छामः वा न वा, अस्माकं मनः सदा इन्द्रियाणाम् इच्छाः अनुसृत्य धावति । तस्मात् एवं जनाः अविवेककार्याणि कुर्वन्तः दुःखम् अनुभवन्ति । यदि जनानां मनः तेषां नियन्त्रणे भवेत् तर्हि एतादृशस्य सम्भवः न स्यात् । मनोनिग्रहस्य परिणामः नाम मनः इन्द्रियेच्छादिशि न धावति । व्यक्तेः भावनाः अपि तस्य नियन्त्रणे भवन्ति । एतत् सर्वं किं युक्तं, किं साधयितुं शक्यम् इत्यादयः संशयाः किमर्थम् ? अवश्यं साधयितुं शक्यम् एतत् ।*

१. The Complete Works of Swami vivekananda Advaita Ashrama, Calcutta, Vol. I (1962) p. 171

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

एतत् साध्यं स्यात् पतञ्जलिमहर्षिणा सूच्यमानस्य 'प्रत्याहारस्य' द्वारा ।

तर्हि 'प्रत्याहारः' नाम कः ?

[१] *अनात्मविषयसंसर्गाणां विषये यथा मनः न पतेत् तथा मनः विमुखीकृत्य स्वनियन्त्रणे आनयनम् एव प्रत्याहारः नाम ।*

इन्द्रियाणां लौकिकविषयाणां च परस्परसम्बन्धः एव मनः । लौकिकविषयेभ्यः मनः विमुखीक्रियते चेत् इन्द्रियाणि अपि लौकिकविषयेभ्यः विमुखानि भवेयुः । एवं मनसः नियन्त्रणेन इन्द्रियाणि अपि सहजतया एव स्वाधीनानि भवन्ति । अत्र किञ्चन निदर्शनम् – राज्ञी मधुमक्षिका यदा बहिः गच्छति, तदा इतरमक्षिकाः अपि बहिः गच्छन्ति । यदा राज्ञी मधुमक्षिका प्रत्यागच्छति, तदा इतरमक्षिकाः अपि प्रत्यागच्छन्ति । एवं मनसः सकृत् नियन्त्रणं जातं चेत् इन्द्रियाणि अपि तदधीनानि भवन्ति । अयमेव 'प्रत्याहारः' इति उच्यते ।

प्रत्याहारस्य रहस्यम् अस्ति मनसः सङ्कल्पशक्तौ । यः कोऽपि जनः सङ्कल्पशक्तिं वर्धयितुं शक्नोति । किन्तु बहुषु ईदृशसामर्थ्यम् अप्रबुद्धावस्थायाम् एव अस्ति । सकृत् मनः प्रत्याहाराश्रितं चेत् इन्द्रियाणि चिन्तननि भावनाः च नियन्त्रणे भवन्ति । प्रत्याहारात् सङ्कल्पशक्तिः, सङ्कल्पशक्त्या प्रत्याहारः च परस्परं वृद्धिं प्राप्नुतः ।

❑❑

---

१. स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।
– पातञ्जलयोगसूत्रम् – २. ५४

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

११

मानवीयसम्बन्धानां सामरस्यस्य महत्त्वम्

बैबल्ग्रन्थे कश्चन पर्वतप्रसङ्गः अस्ति । तत्र उपदेशसमये क्रिस्तः वदति –

[१] *भवान् पूजावेदिकां प्रति यदा उपायनम् आनयेत्, तदवसरे भवद्विषये भवतः भ्रातुः वैमनस्यं यदि स्यात् तर्हि उपायनं तत्रैव स्थापयित्वा गच्छतु । आदौ तावत् भ्रात्रा सह सम्बन्धं सम्यक् करोतु । अनन्तरम् एव आगत्य भवदीयम् उपायनं समर्पयतु ।*

इदं क्रिस्तस्य प्रमुखेषु उपदेशेषु अन्यतमम् । अस्माकम् आध्यात्मिकजीवनं रूपयितुं काचित् अत्यावश्यकी मनस्थितिः आवश्यकी । तादृश्याः मनःस्थितेः निर्माणे मानवीयसम्बन्धः अत्यन्तं महत्तरं पात्रं निर्वहति इति विषयं पुष्टीकारेति क्रिस्तस्य अयम् उपदेशः ।

ये मनोनिग्रहं साधयितुम् इच्छेयुः, तैः मनसि दुर्भावनाः, न्यूनताः, मिथ्यातङ्काः च न सङ्ग्रहणीयाः । इतरेषां विषये कर्तव्यं निर्वहद्भिः असङ्गत्वं, क्षमां, विनयं च दर्शयद्भिः मानवीयसम्बन्धः रक्षणीयः । माता शारदादेवी वदति – 'क्षमागुणः एव तपः [२]' इति ।

अस्वस्थमनसः छिद्रमनसः च नियन्त्रणात् अपि स्वस्थमनसः नियन्त्रणं सरलम् । मनसः स्वास्थ्यरक्षणकार्ये क्षमायाः पात्रं किम् इति विषये किञ्चन निदर्शनम् अत्र प्रस्तोतुं शक्यते । बहुभ्यः वर्षेभ्यः पूर्वं प्रख्यातः मनःशास्त्रज्ञः डा॰ यूङ्गमहाशयः 'मनोविज्ञानिभिः क्रैस्तगुरुभिः च सम्भूय मनुष्याणां दुःखनिवारणाय प्रयत्नः करणीयः' इति सूचितवान् । मनुष्याणां भग्नहृदयाणि समीकृत्य, नष्टायाः श्रद्धायाः पुनश्चेतनाय १९४७ तमवर्षस्य अक्टोबर्- मासस्य

१. Mathew 5.23.24

२. Sri Sharadadevi, The Holy Mother, Sri Ramakrishna Math, Madras, (1949) p.457

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अमेरिकादेशस्य मासिकपत्रिका काचित् एवं वदति -

[१] चतुस्त्रिंशद्वयस्का काचित् महिला कदाचित् तं चिकित्सालयं गतवती । दर्शनेन भाति स्म यत् सा अतीतपञ्चाशद्वर्षवयस्का इति । सा बहोः कालात् निद्राराहित्येन शरीरदौर्बल्यात् च क्लेशम् अनुभवति स्म । तया यद्यपि बहवः वैद्याः दृष्टाः तथापि न कापि प्रगतिः दृष्टा । धर्मे महती श्रद्धा आसीत् तस्याः । अतः सा भगवन्तम् उद्दिश्य बहुधा प्रार्थनां कृतवती । तथापि न किमपि प्रयोजनं जातम् ।

नितरां हताशा सा निश्चितवती यत् आत्महत्या एव शरणम् इति । अस्य चिकित्सालयस्य वैद्यः तस्याः मनोरोगस्य कारणम् अन्विष्टवान् । कारणम् एवम् आसीत् - सा महिला यं परिणेतुम् इष्टवती आसीत्, तं तस्याः भगिनी एव परिणीतवती । एतस्मात् कारणात् तस्याः अन्तरङ्गे भगिन्याः विषये तीव्रम् असमाधानम् उत्पन्नम् । बाह्यदर्शनेन सा भगिन्याः विषये करुणामयी इव दृश्यते स्म चेदपि तस्याः सुप्तप्रज्ञायां भगिन्याः विषये महान् द्वेषः आसीत् । एतस्मात् तस्याः महिलायाः दैहिकं मानसिकं च स्वाथ्यं सम्यक् न आसीत् । तदा कश्चित् क्रैस्तधर्मगुरुः तस्याः साहाय्यार्थम् आगतवान् । सः ताम् अवदत् - 'अन्येषां विषये द्वेषभावः महापापकरः । भवती भगवन्तं प्रार्थयतु यत् मम भगिनीं क्षन्तुं मह्यं सामर्थ्यं ददातु' इति । तदा भवती शान्तिं प्राप्नुयात् । सा महिला क्रैस्तधर्मगुरोः उपदेशम् अङ्गीकृतवती । सा भगिनीं क्षन्तुं समर्था जाता । तस्याः निद्राहीनता, निरुत्साहादिकं च निवारितम् अभवत् । इदानीं सा शरीरेण मनसा च सुखिनी अस्ति ।

❑❑

१. Swami Yatishwarananda, Adventures in Religious life, Sri Ramakrishna Math, Madras, (1959) p. 159-160

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२०

मनसः आरोग्याय आवश्यकानां स्वभावानां पोषणम्

'कार्यरहितम् अलसं मनः पिशाचस्य वासस्थानम्' इति काचित् उक्तिः। तस्मात् अस्माभिः सदा सृजनात्मकेषु कार्येषु मनसः प्रवर्तनं कारणीयम् । उदात्तविचारैः तस्य पोषणं करणीयम् । यदि तथा न क्रियेत तर्हि मनः विकीर्णं भवेत् । एतादृशस्य विकीर्णस्य मनसः निग्रहणं कष्टसाध्यम् ।

मनसः ईदृश्याः अस्थिरतायाः कारणं किम् इति सम्यक् परिशीलयामः चेत् वयम् अवगन्तुं शक्नुयाम यत् एकं चिन्तनम् अपरं चिन्तनं प्रति यं प्रतिस्पन्दं दर्शयेत् सा एव मनसः अस्थिरतायाः कारणम् इति । अतः मनसः नियन्त्रणं करणीयं चेत् अस्माकं चिन्तनानि स्थिररूपेण यथा तिष्ठेयुः तथा जागरूकतया भाव्यम् । एतद्विषये धम्मपदे उक्तम् -

[१] *धनुर्धरः बाणं लक्ष्ये एव यथा योजयति तथा बुद्धिमान् रक्षितुम् अशक्यं, चञ्चलम् अनिश्चितं च चिन्तनम् ऋजुमार्गे स्थापयेत् ।*

विवेकी स्वचिन्तनानि रक्षेत् । यतो हि तानि अदृश्यानि भूत्वा कथञ्चित् पलायन्ते । जागरूकतया रक्षितानि चिन्तनानि सुखप्रदानि भवन्ति ।

कस्यचित् चिन्तनं यदि स्थिरं स्यात्, मनः द्वन्द्वे यदि न स्यात् तर्हि तादृशस्य जनस्य जागरूकतामात्रं पर्याप्तम् । तस्य किमपि भयं न भवति ।

सम्यक् परिशीलयामः चेत् अवगन्तुम् शक्नुयाम यत् - अनवधानता एव चित्तक्षोभस्य कारणम् इति । उत्तमेषु कार्येषु मनः न प्रवर्त्यते, मनसः संस्कारः न दीयते इत्यतः एव मनः प्रमत्तं भवति । एतद्विषये शङ्कराचार्याः वदन्ति -

---

१. धम्मपदम् - श्लो. ३३, ३६, ३९

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

[1]ब्रह्मणः विषये या निष्ठा भवेत्, तस्याः विषये कदापि अनवधानता न स्यात् । यतो हि प्रमादः एव मृत्युः इति ब्रह्मपुत्रः सनत्कुमारः वदति ।

ज्ञानी स्वस्य स्वभावविषये नितरां जागरूकः स्यात् । यदि अजागरूकता भवेत् तर्हि महान् अनर्थः स्यात् । प्रमादात् मोहः, मोहात् अहङ्कारः, अहङ्कारात् बन्धनं, बन्धनात् दुःखं च जायते ।

यः विषयाभिमुखी भवेत् सः ज्ञानी चेदपि विस्मृतिरूपः प्रमादः तं क्लेशयेत् यथा जारस्त्री प्रियकरं क्लेशयति ।

जलस्य उपरि विद्यमानं शैवालम् इतस्ततः निवारयेम चेदपि, क्षणमात्रेण पुनः यथा आवृणुयात्, तथा आत्मनिष्ठया विमुखं प्राज्ञम् अपि माया आवृणोति । अधोमुखसोपानपङ्क्तीनाम् उपरि आकस्मिकरूपेण पतितं कन्दुकं यथा अधोमुखमेव गच्छति तथा लक्ष्यच्युतं चित्तं बहिर्मुखम् एव निस्सरति ।

जीवनस्य परमलक्ष्यं ब्रह्मसाक्षात्कारः इति ज्ञानं निरन्तरं रक्षणीयम् । एवंरूपेण मनसः नियन्त्रणं शक्यम् । एतादृशैः अभ्यासैः अधिकप्रयोजनं प्राप्तुं शक्नुयाम ।

---

१. दृश्यं प्रतीतं प्रविलापयन्सन्
सन्मात्रामानन्दघनं विभावयन् ।
समाहितः सन्बहिरन्तरं वा
कालं नयेथाः सति कर्मबन्धे ॥

प्रमादो ब्रह्मनिष्ठायां न कर्तव्यः कदाचन ।
प्रमादो मृत्युरित्याह भगवान् ब्रह्मणस्सुतः ॥

न प्रमादादनर्थोऽन्यो ज्ञानिनः स्वस्वरूपतः ।
ततो मोहस्ततोऽहंधीःततो बन्धस्ततो व्यथा ॥

विषयाभिमुखं दृष्ट्वा विद्वांसमपि विस्मृतिः ।
विक्षेपयति धीदोषैर्योषा जारमिव प्रियम् ॥

यथापकृष्टं शैवालं क्षणमात्रं न तिष्ठति ।
आवृणोति तथा माया प्राज्ञं वापि पराङ्मुखम् ॥

लक्ष्यच्युतं चेद्यदि चित्तमीषद्
बहिर्मुखं सन्निपतेत् ततस्ततः ।
प्रमादतः प्रच्युतकेलिकन्दुकः
सोपानपङ्क्तौ पतितो यथा तथा ॥

– विवेकचूडामणिः – ३२०-३२४

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

आरोग्यकरप्रवृत्तिषु मनसः प्रवर्तनं कदापि नीरसं न भवेत् । यदि नीरसं भवेत् तर्हि तत् अनारोग्यकरं दासत्वं भवेत् । तस्मात् मनः सदा यथा क्रियशीलं स्यात् तथा कर्तुं प्रवृत्तीनां चयनम् आवश्यकम् । भगवान् श्रीकृष्णः भागवते वदति –

[1]*दानं, कर्तव्यपरता, निर्दिष्टस्य सार्वत्रिकस्य च व्रताचरणं, शास्त्रश्रवणम्, सत्कार्यनिर्वहणं च मनोनिग्रहे साहाय्यम् आचरन्ति । योगे मनोनिग्रहः एव शिखरप्रायम् ।*

❑❑

१. श्रीमद्भागवतम् – ६.२३.४८

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२१००

कल्पनाशक्तेः सदुपयोगस्य महत्त्वम्

कल्पनाशक्तिः मनुष्यस्य दैवदत्तः वरः । एतस्याः शक्तेः सदुपयोगः जायमानः नास्ति इति कारणतः मानसिकसमस्याः, मनोनिग्रहे क्लेशाः च उद्भवन्ति । बहूनां जनानां दिवास्वप्नदर्शने वायुसौधनिर्माणे निरर्थककल्पनासु च महती आसक्तिः । अस्माकं कल्पनाः काल्पनिक्यः स्युः, निराधाराः स्युः । किन्तु तासां परिणामतः जायमानाः निराशाः वास्तविक्यः । अस्माकं भीतिः निराधारा स्यात्, किन्तु तस्मात् अस्माकं हृदये जायमानः आतङ्कः तु वास्तविकः । बहुषु अवसरेषु वयं कल्पनाद्वारा अवास्तवम् अपि वास्तवं मन्यामहे । एवं निराधार-रूपचिन्तायां बलिपशवः भवामः । एतादृशी चिन्ता दृढरूपेण यदि तिष्ठेत् तर्हि मनसः नियन्त्रणं नितरां क्लेशाय भवेत् । अस्माकं जीवनस्य अमूल्यः भागः अपि एतादृशे स्वप्नलोके मायाप्रपञ्चे विलीनः भवति इति विषयः अस्माभिः न अवगम्यते एव ।

एतादृश्याः दुष्प्रवृत्तेः निवारणं न क्रियते चेत् मनसः नियन्त्रणं नितरां कष्टसाध्यम् । कथम् अस्माभिः एतत् साधनीयम् ? एतद्विषये अत्र काचित् लघु घटना उदाहियते –

[1] *कश्चित् सज्जनः सुरां पीत्वा मार्गे गच्छन् आसीत् । तस्य हस्ते काचित् पेटिका आसीत् । तस्याः पेटिकायाः आवरणभागे पार्श्वभागे च पङ्क्तिशः रन्ध्राणि आसन् । तस्य दर्शनात् भासते स्म यत् सः कमपि प्राणिनं पेटिकायां संस्थाप्य नयन् अस्ति इति । मार्गे परिचितः कश्चित् तं पृष्टवान् – 'किम् अस्ति अस्यां पेटिकायाम् ?' इति ।*

'कश्चन नकुलः अस्ति' इति अवदत् सः पानमत्तः । 'अस्तु नाम । किमर्थं पेटिकायाम् अस्ति नकुलः ?'

1. Swami Yatiswarananda, Adventures in Religious life. p.263

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

'सः तु अस्ति तत्र । दृश्यताम् । अहं वस्तुतः सुरां न पीतवान् । किन्तु इदानीं सुरां पास्यामि । यदा अहं पानमत्तः भवामि तदा मां परितः सर्पाः भविष्यन्ति । तदा मम भयं भविष्यति । तदर्थं सर्पेभ्यः मम रक्षणार्थं नकुलम् अस्यां पेटिकायां स्थापितवान् अस्मि ।'

'हा हन्त । भवता दृश्यमानाः ते सर्पाः काल्पनिकाः सर्पाः !'

'आम्, पेटिकायां विद्यमानः नकुलः अपि काल्पनिकः एव ।'

वस्तुतः तु सा पेटिका रिक्ता एव आसीत् ।

एवंरूपेण वयं कल्पनामेकं निष्फलां कर्तुं कल्पनान्तरम् अपेक्षामहे । मिथ्याकल्पनानां निवारणार्थं वास्तविककल्पनाः आवश्यक्यः । विवेकानन्दः वदति –

[१]सदुपयोगः यदि क्रियेत तर्हि कल्पनायाः आप्तं न अन्यत् किमपि । सर्वत्र अस्माकं नेत्री सा प्रकाशरूपिणी । भगवद्विषयकं चिन्तनम् एव परिशुद्ध-कल्पना । भगवद्विषये वयं यथा यथा लीनाः भवेम तथा तथा अस्माकं मनसः आतङ्काः निवारिताः भवेयुः ।

❑❑

---

१. The Complete works of swami Vivekananda Vol. VIII (1964) p. 49

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२२

ध्यानस्य महत्त्वम्

भगवद्विषयकं ध्यानं मनोनिग्रहे नितरां परिणामकरः मार्गः । ध्यानं मनोनिग्रहः च सहैव तिष्ठतः । उभौ अपि मनसः नियन्त्रणे साधनीभूतौ । प्रसङ्गानुगुणं ध्यानं दैवे आत्मनि च प्रवर्तनाय चेदपि ध्यानं मनोनिग्रहे पोषकं भवति ।

यत् स्वयमेव परिशुद्धं, यच्च स्वसामर्थ्येन मनः शुद्धीकरोति, तस्यां दिशि अस्माभिः अवधातव्यम् । तदर्थम् एव उच्यते – भगवद्विषयकं ध्यानं करणीयम् इति । यः यद्विषये चिन्तयति सः तदनुगुणमेव तिष्ठति ।

ध्यानावस्थायां मनः इतस्ततः चलति एव । तदा नियतरूपेण पुनः पुनः मनसः नियन्त्रणं करणीयम् । कदाचित् श्रीरामकृष्णस्य साक्षात् शिष्यं स्वामिनं ब्रह्मानन्दं कश्चित् शिष्यः पृष्टवान् – ''स्वामिन् ! कथं वा मनसः निग्रहणं करणीयम् ?'' इति । तदा स्वामी ब्रह्मानन्दः अवदत् –

> [१] *ध्यानसमये मनः भवतः नियन्त्रणे न भवति । मनसः नियन्त्रणं न सिद्ध्यति चेत् ध्यानं न सिद्ध्यति । आदौ तावत् मनसः निग्रहणं, अनन्तरं ध्यानम् इति चिन्त्यते चेत् न कदापि भवान् अध्यात्ममार्गे गन्तुं शक्नुयात् । एतदुभयम् अपि युगपत् साधनीयम् । मनसः नियन्त्रणम् अपि करणीयम्, ध्यानम् अपि करणीयम् ।*
>
> उपरि उक्तस्य उपदेशस्य यदि कार्यान्वयनं करणीयं तर्हि –
>
> [२] *निरन्तराभ्यासेन भगवति मनः स्थिरीकरणीयम् । मनसि अनावश्यक्यः इच्छाः, सन्देहाः वा यथा न प्रविशेयुः तथा जागरूकतया भाव्यम् । तादृशाः विचाराः यदा भवतः मनसः आक्रमणं कर्तुं यतन्ते, तदा भवान् तदेकचित्तः सन् भगवतः ध्यानं करोतु । तदा मनः स्वाधीनं शुद्धं च भवेत् ।*

---

१. Swami Prabhavananda, The Eternal Companion : Spiritual Teachings of Swami Bramananda, Sri Ramakrishna Math, Madras (1945) p. 229

२. तत्रैव p. 197

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२३

नैराश्यात् आत्मरक्षणम्

एतावत्पर्यन्तं उक्तानि मूलभूतसूत्राणि । ये मनोनिग्रहाय प्रयतमानाः स्युः तैः निरन्तरम् अस्य अभ्यासः करणीयः । निष्ठया यः एतत् अनुसरेत्, तादृशः साधकः आत्मानं प्रति एव तदा तदा वदेत् - 'युध्यस्व, सम्मुखीकुरु । कदापि धैर्यं मा त्यज' इति ।

निराशता शक्तिसामर्थ्यादिकं यथा न ग्रसेत् तथा अस्माभिः चिन्तनीयम् । निराशता अध्यात्मस्य परमः शत्रुः । तस्मात् भवतः मनसि यदा निराशता जायेत समूलं सा निस्सारणीया ।

अस्माकम् अन्तरङ्गस्य द्वन्द्वानि अस्माभिः सम्मुखीकर्तुं न शक्यानि इति यदा भावः उद्भवेत्, तदा मनसः बहिः कश्चन प्रेक्षकः इव स्थित्वा अवलोकनं करणीयम् इति उक्तम् अस्ति । अस्माकम् मानसाः आतङ्काः उत्तमाः अनुत्तमाः वा भवेयुः चेदपि ते न अङ्गीकरणीयाः । यतः अस्माकं वास्तविकम् अस्तित्वम् आत्मा एव न तु मनः ।

यदा वयं नितरां दैन्यावस्थायां भवेम तदा अस्माभिः महता बलेन अभावात्मकचिन्तनानि निस्सारणीयानि ।

'अहं दिव्यस्वरूपः, अहं ब्रह्म च अभिन्नौ । किमपि दुःखं मां बाधितुं न शक्नोति । अहं नित्यमुक्तः अनन्तः, अमृतः च[१]' इति चिन्तनीयम् । अथवा दृढमनसा '[२]दैवमेव मम अनुकूलम् अस्ति, एवं स्थिते को वा मम विरुद्धं स्थातुं शक्नुयात् ?' इति चिन्तयामः चेत् नैराश्यभावना दूरं गच्छति । ❑❑

1. Swami Virajananda, Towards the Goal Supreme, Advaita Ashrama calcutta (1949) P. 23
2. Epistle of St. Paul to the Romans, VIII. 31

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२४००

त्वरितनिर्वहणप्रकाराः

मनोनिग्रहसम्बन्धे सूचितानि सर्वविधानि मूलतत्त्वानि निष्ठया अनुस्त्रियमाणानि स्युः चेदपि मनोनिग्रहविषये अस्माभिः साधितानाम् उत्तमचिन्तनानां नाशकारकाः केचन विषयाः सम्भवन्ति एव । कदाचित् तत्सर्वम् अस्माभिः सम्मुखीकरणीयं भविष्यति इति तु बहूनां जनानाम् अनुभवसिद्धम् । एतादृशानां विषमसन्दर्भानां सम्मुखीकरणे एतेषां नियन्त्रणाय च अस्माभिः केचन नियमाः अनुसरणीयाः भवन्ति । अग्निशामकदलम् इव अहोरात्रं (सदा) नियन्त्रकः सज्जः स्यात् ।

[1] *राजयोगस्य आचार्यः पतञ्जलिः एतादृशं क्रमं 'प्रतिपक्षभावनम्' इति निर्दिशति । तन्नाम 'मनोनिग्रहस्य क्लेशजनकाः प्रतिकूलभावनाः यदा उद्भवेयुः, तदा प्रतिपक्षरूपचिन्तनानि संयोजनीयानि ।''*

अत्र निदर्शनम् अस्माकम् मनसः स्वास्थ्यनाशकस्य कोपस्य महान् तरङ्गः कश्चित् मनसि उद्भवन् अस्ति इति यदा ज्ञायते, तदा तस्य शमनं करणीयं खलु ! तदा कोपस्य प्रतितरङ्गरूपेण अन्यं कञ्चित् तरङ्गं तन्नाम प्रीतिभावरूपः तरङ्गः उद्भावनीयः । भोगाकाङ्क्षायाः आक्रमणसमये, तस्य प्रतिरूपेण परिशुद्धरूपः तरङ्गः उत्पादनीयः । निर्मलहृदयविषये गम्भीरचिन्तनेन योगी इदं साधयितुं शक्नोति ।

दुष्प्रवृत्तीनां प्रतिपक्षरूपाणि चिन्तनानि अस्माभिः जागरणीयानि । मनसि कोपः कदाचित् बुद्बुदावस्थायां भवेत् । कदाचित् च प्रस्फुटरूपेण भवेत् । प्रस्फुटावस्थायां व्यक्तिः एव कोपस्य प्रस्फुटत्वम् अवाप्नोति, तदा प्रतिरोधः

---

१. वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् । वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमाता दुःखज्ञानान्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।
– पातञ्जलयोगसूत्रम् – २.३३–३४

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अपि दुःसाध्यः एव भवति। नितरां हानिकराः भावनाः यदा प्रबलाः भवेयुः, तदा अस्माभिः संयोजिताः प्रतिपक्षरूपभावनाः अपि कदाचित् निस्सत्त्वरूपाः भवेयुः। एतस्य समग्रस्य तात्पर्यं तावत् अस्माकं मनसः चिन्तनानां, भावनानां च विषये सदा जागरूकता स्यात् इति।

आदौ बुद्बुदरूपाणां दुष्प्रवृत्तीनां उद्भवः अस्माभिः न लक्ष्येत। किन्तु अनन्तर-काले झटिति ताः एव दुष्प्रवृत्तयः महातरङ्गरूपेण परिणमेयुः। तदा महान् सम्भ्रमः जायेत। एतादृशे अवसरे वयं किं करवाम ? एतादृशे अवसरे सुदूरस्थं किञ्चन एकान्तस्थलं गत्वा अस्माकम् अन्तरङ्गं सम्मुखीकरणीयम्। मनसः शिखां गृहीत्वा प्रष्टव्यम् – 'हे मम मनः, इमाः भावनाः पूर्णरूपेण भवन्तं नाशयिष्यन्ति। इदं किं भवता न अवगम्यते ?' एवं बलात् मनसः जागरणं कारणीयम्। तदा मनः स्वविनाशकारिणीं प्रवृत्तिं स्वयमेव त्यजेत्।

कश्चित् शिष्यः स्वामिनं ब्रह्मानन्दं पृष्टवान् – "स्वामिन् ! मनसि विचित्राणि चिन्तनानि यदा उद्भवन्ति तदा किं करणीयम् ?" इति।

तदा स्वामी अवदत् –

[1]*याः भावनाः भवतः मनस्स्वास्थ्यं नाशयेयुः ताः निश्चयेन विनाशकारिण्यः इति भावं पुनः पुनः मनसि आकलयतु। तदा मनः एतादृशैः दुष्टविचारैः विमुक्तं भवति।*

मनः सर्वविधाः सूचनाः पालयितुं सिद्धं भवति। भवान् मनः उद्दिश्य यत् बोधयति, तत् मनः पठति। लोकविषयसंसर्गरूपम् अविवेकं, भगवत्परचिन्तनेन प्राप्यमाणम् परमानन्दं सम्पूर्णतां च विवेचनपूर्वकं मनः यदि अवगमयेत तर्हि अवश्यम् एव मनः आधिक्येन दैवत्वाभिमुखं भवेत्।

मनसा सह सङ्घर्षः नितरां प्रयासकरं कार्यम्। यथा यथा वयं श्रान्ताः भवेम तथा तथा अस्माकं मनः प्रक्षुब्धं भवेत्। अन्ते वयं तस्य प्रवाहेण नीताः भवेम। एतादृशे अवसरे साक्षात् मनसः सम्मुखीकरणं न तथा प्रयोजनकारि। तदा अस्माभिः मनसा सह आत्मनः एकीकरणं स्थगनीयम्। एवं कृतं चेत् महत् साधितम् इव।

यावत् वयं मनसि आत्मानम् एकीकुर्वन्तः एव भवेम, तावत् वयं मनसः नियन्त्रणं साधयितुं न शक्नुयाम। आत्मनः सकाशात् मनः पृथक्कृत्य दर्शनं

---

1. Swami Prabhavananda P. 135-136

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

यदि अभ्यस्येत तर्हि वयं क्लेशमुक्ताः भवेम ।

किन्तु एतादृशस्थितिप्राप्तिः तु अज्ञानाहङ्कारादीनां नाशानन्तरम् एव । अहङ्कारः अथवा अस्मिता इत्युक्ते 'दृक्शक्तेः' (पुरुषस्य आत्मनः वा) 'दर्शनशक्तेः' (बुद्धेः) च ऐक्यं यदा भवेत्, तदा एव 'अस्मिता' (अहङ्कारादयः) इत्युच्यते, इति पतञ्जलिः वदति । अस्माकं सर्वेषां पापानां क्लेशानां च मूलम् एव अस्याम् अस्मितायाम् अस्ति । तस्मात् स्पष्टं यत् अहं, मदीयम् इत्याद्यया अहङ्कारभावनया पूर्णरूपेण आत्मनः पृथक्करणेन प्रक्षुब्धस्य चञ्चलस्य च मनसः नियन्त्रणं शक्यम् ।

❑❑

१. दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता । - पातञ्जलयोगसूत्रम् - २. ६

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

निर्दिष्टं चिन्तनम्

लोभक्रोधकामादायः कदाचित् प्रवाहरूपेण अकस्मात् आयान्ति । तदा अस्माकं मनः तेषाम् अधीनं भवितुम् अर्हति । तस्मिन् समये मनसः निग्रहः सर्वथा अशक्यः एव इति भाति । तादृशे आपत्कालप्रसङ्गे परिणामकारिरूपेण प्रयोक्तव्याः केचन उपायाः सन्ति ।

यदा मनः प्रलोभाधीनं भवेत्, तदा अस्माभिः किं करणीयम् इति विषये कश्चित् पाश्चात्त्यः अनुभवी प्रायोगिकं कञ्चित् उपायं सूचयति । आपत्कालावसरे एतासां सूक्तीनाम् अनुसरणं सहायकं भवेत् ।

१. [1]*ग्राम्यपरिसरे बालाः वृकस्य भल्लूकस्य वा दर्शनेन यथा व्यवहरन्ति, तथा भवन्तः अपि व्यवहरन्तु । तादृशे समये बालाः भयात् झटिति पोषकाणां समीपं धावन्ति, अथवा साहाय्यार्थं कमपि आह्वयन्ति । एवंप्रकारेण भवन्तः अपि नितरां मनःक्लेशं यदा अनुभवेयुः, तदा भगवन्तम् उद्दिश्य धावन्तु । अनुग्रहप्राप्त्यर्थम् आश्रयप्राप्त्यर्थं च तं प्रार्थयन्तु । अस्माकं देवः अस्मान् एवम् उपदिष्टवान् अस्ति, मनः प्रलोभनाधीनं यथा न स्यात् तथा भगवति प्रार्थना भवतु ।*

२. *सदा प्रलोभनाः निराकुर्वन्तु । तेषां सम्मुखीकरणाय यत् धैर्यम् अपेक्षितं तदर्थं दैवसाहाय्यं याचन्ताम् । प्रलोभनसम्मुखीकरणरूपः सत्याग्रहः अनुवर्तताम् ।*

३. *एतादृशस्य सत्याग्रहस्य निराकरणस्य च अनुवर्तनसमये (पालनसमये) प्रलोभनविषये चिन्तनम् अपि मा भवतु । किन्तु भवतां मुखं सदा भगवतः दिशि भवतु । यतः प्रलोभनदर्शनेन भवन्तः धृतिहीनाः भवेयुः ।*

---

1. St. Francis de Sales, Introduction to the devout Life, Doubleday & Company, Garden City. N.Y. 1962,.pp. 240-241

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

४. *भवतां चिन्तनं सद्विषये चेत् हृदयस्थाः ताः भावनाः अवश्यं दुष्टचिन्तनानि दूरीकरिष्यन्ति ।*

५. *अल्पाः महत्यः वा भावनाः पारदर्शकरूपेण गुरोः पुरतः स्थापनम् एव प्रलोभनानां निवारणाय स्थितं सिद्धौषधम् ।*

६. *एवं सत्यपि कामलोभादयः पीडयन्ति चेत् एतद्विषये 'कदापि वयं शरणागताः न भवेम' इति सत्याग्रहः करणीयः । तद्विना नान्या गतिः । यावत् कन्या विवाहं न अनुमन्येत तावत् तस्याः विवाहः यथा न भवेत् तथा लोभादीनां महति आग्रहे सत्यपि मनसः यदि अङ्गीकारः न स्यात्, तर्हि लोभादयः किमपि कर्तुं न शक्नुयुः ।*

मनश्शास्त्रानुगुणं वक्तव्यं चेत् मनसः एतादृशप्रक्षुब्धस्थितौ सर्वप्रथमं करणीयं कार्यं नाम दुष्प्रवृत्तीनां शमनम् । निरन्तरं भगवतः प्रार्थनया दुष्प्रवृत्तीनां प्रवेशं निषेद्धुं शक्नुयाम । इदं दुष्प्रवृत्तीनां नियन्त्रणाय क्रियमाणं प्रतितन्त्रम् । नितरां श्रद्धया भक्त्या मन्त्रोच्चारणपूर्वकं च भगवान् ध्यातव्यः । तदा अस्मासु उदात्तभावः जागर्ति । सः एव उदात्तभावः अस्मान् रक्षति ।

अस्माकम् अन्तरङ्गे एव जायमानाः एताः दुष्प्रवृत्तयः अस्माकम् चित्तस्वास्थ्यं नाशयेयुः चेदपि तेषाम् अधीनता अस्माकं यथा न स्यात् तथा स्वरक्षणं मुख्यं कार्यम् । एताः प्रवृत्तयः मूलतः न पापकारिण्यः । किन्तु वयम् एताः अङ्गीकुर्मः चेत् पापम् ।

श्रीरामकृष्णः वदति –

[१] *भगवतः नामस्मरणेन भजनेन च सर्वाणि पापानि परिहृतानि भवेयुः । शरीररूपे अस्मिन् वृक्षे पापरूपिणः पक्षिणः नीडानि रचितवन्तः सन्ति । भजनम् एव करतालः । करतालेन यथा वृक्षे विद्यमानाः पक्षिणः उड्डीय धावन्ति, तथा भगवन्नामस्मरणेन पापानि दूरीकृतानि भवन्ति ।*

सर्वैः सरलतया अवगम्यमानस्य अस्य उपदेशस्य द्वारा श्रीरामकृष्णः मानसिकास्वस्थतायाः सरलं परिहारं सूचयति । मनोविकारेभ्यः आत्मानं रक्षितुम् इच्छन्तः ये केऽपि श्रीरामकृष्णवर्यस्य एतम् उपदेशं पालयितुम् अर्हन्ति ।

इमाम् एव विचारसरणिं श्री ब्रह्मानन्दः अनुवर्तयति –

[२] *जपः ! जपः ! जपः !!! दैनन्दिनकार्यक्रमाणां मध्ये सदा अपि जपरूपः मन्त्रः*

---

1. M. The Gospel of sri Ramakrishna, P. 105
2. Swami Prabhavananda,The Gospel of sri Ramakrishna P. 166

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भ्रमन् एव भवेत् । तदा मनः शान्तं भवेत् । भगवन्नाम्नि आश्रयं प्राप्य बहवः पापिनः पवित्राः मुक्ताः च जाताः सन्ति इति विषयं किं भवान् जानाति ?

मनसि अनपेक्षिताः विचाराः यथा न प्रविशेयुः यथा मनः चञ्चलं न स्यात् तथा जागरूकतया भाव्यम् । यदा एते विचाराः बलात् भवतः मनः प्रवेष्टुम् इच्छन्ति, तदा भगवन्तं प्रति मनः प्रवर्तनीयम्, आर्ततया प्रार्थनीयं च । तथा क्रियेत चेत् भवतः मनः नियन्त्रितं शुद्धं च भविष्यति ।

एते केचन उपदेशाः भगवतः शरणागतिविषयकाः । तथापि ये भगवति विश्वासं कुर्युः, तादृशानां शरणागतिः एव सिद्धौषधम् इति वारं वारम् उच्यते । भगवतः पुरतः स्वहृदयम् उद्घाट्य तस्य अनुग्रहप्राप्त्यर्थं प्रार्थयतु । भगवान् श्रीकृष्णः एव उक्तवान् अस्ति यत् मां शरणं गच्छ, अहं त्वां सर्वपापेभ्यः मोचयिष्यामि,[१] मम भक्तः न कदापि नाशं प्राप्स्यति[२] इति । 'निराशस्थितौ ये मां शरणम् आगच्छेयुः, तादृशानां क्लेशं जगन्माता देवी स्वयं परिहरिष्यति'[३] इति प्रसिद्धः कश्चन ग्रन्थः वदति । दुर्गासप्तशतीनामकः ग्रन्थः जगन्मातरम् एवं स्तौति –

[४]यत्र राक्षसाः भयङ्कराः विषसर्पाः च वसन्ति यत्र शत्रवः लुण्ठाकाः च निवसन्ति, यत्र च दावानलं ज्वलति, तत्र स्थित्वा भवती इदं जगत् रक्षति ।

एतत् वास्तविकं चेत्, अत्र च विश्वस्यते चेत् अस्माकं मनः यदा दावनलः इव दहति, तदा शरणातान् अस्मान् किं सा देवी न रक्षेत् ?

अनया शैल्या एव येसुक्रिस्तः अपि दुःखितान् उद्दिश्य वदति –

[५]मम समीपम् आगम्यताम् । ये ये दुःखपीडिताः स्युः तेभ्यः सर्वेभ्यः अहम् आश्रयस्थानं भविष्यामि ।

दैवसकाशात् एतादृशानि स्पष्टानि आश्वासनानि सन्ति चेदपि वयं तद्विषये चिन्तनम् अकुर्वन्तः मनःक्लेशम् अनुभवामः चेत् किं प्रयोजनम् ? तस्मात्

---

१. सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः । – भगवद्गीता – १८.६६

२. क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं निगच्छति ।
कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति । – भगवद्गीता – ९.३१

३. दुर्गासप्तशती – ११.१२

४. दुर्गासप्तशती – ११.३२

५. Mathew - xi.28

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

भक्ताः सर्वेऽपि स्वमनसः आपत्कालीनस्थितौ जायमानानाम् आतङ्कानां सम्मुखीकरणाय पर्याप्तमात्रेण उपायाः सन्ति इति ज्ञातव्यम् । एतेषु बहुषु प्रकारेषु स्वसामर्थ्यानुगुणं स्वस्य उद्देश्यानुसारं ते कमपि उपायम् अनुसर्तुम् अर्हन्ति ।

अत्र अन्यः कश्चन प्रश्नः उदेति यत् यस्य भगवति विश्वासः नास्ति, सः मनोनिग्रहावसरे जायमानान् आन्तरिकक्लेशान् कथं सम्मुखीकुर्यात् इति ।

आदौ तावत् सः आत्मानं मनसः पृथक् करोतु । अनन्तरम् आत्मना सह सुदीर्घं सञ्चारं करोतु । उदात्तविचारे तस्य अवधानं भवतु । दैवे श्रद्धा नास्ति इत्यतः सः प्रार्थनां शरणागतिं वा न इच्छति । तस्मात् तस्य अवधानं प्रकृतिविषये भवतु । नदी, आकाशः, वायुः, गगनचुम्बिनः पर्वताः, गभीरः समुद्रः, उदयमानः सूर्यः इत्यादीन् स्मरन् तेषां पुरतः निवेदनं कृत्वा सः सामर्थ्यं याचताम् ।

एतदपेक्षया अपि उत्तमः मार्गः नाम एतादृशः जनः विश्वासार्हं, बुद्धिमन्तं, निस्स्वार्थिनं यं कञ्चित् महानुभावं दृष्ट्वा तस्य पुरतः स्वस्य क्लेशं निवेद्य, तस्य सूचनाः पालयतु । किन्तु अत्यन्तं जागरूकतया एतादृशः जनः अन्वेष्टव्यः । यदि विश्वासार्हः जनः न लभ्येत तर्हि आत्मना सह सङ्घर्षः एव श्रेष्ठः मार्गः ।

मनसः द्वन्द्वस्थितौ नास्तिकः आदौ तावत् मनःक्लेशरूपात् कारागृहात् बहिः गत्वा, विशाले आकाशे पक्षचालनं कुर्यात् । तत्कालीनमानसिकक्लेशात् आत्मनः रक्षणाय कञ्चित् मार्गम् अन्विष्य तत्र प्रविशेत् । कस्यचित् स्फूर्तिदायकस्य गीतस्य पङ्क्तेः, महत्या कलाकृत्याः वा अवलम्बनात् एतत् साध्यम् । एतादृशाः उपायाः अनन्तदिशि विद्यमानानि उद्घाटितवातायनानि इव व्यवहरन्तः प्रस्तुतपरिस्थितेः मनसः रक्षणं कृत्वा अन्यत् उन्नतस्थानं नेतुं समर्थाः भवन्ति ।

एषा आत्मरक्षणरीतिः तत्कालीनपरिहारः एव, न तु मानसिकसमस्यानाम् अन्तिमः शाश्वतः वा परिहारः । तस्मात् पतञ्जलिना सूचितानाम् आध्यात्मिकमौल्ययुक्तानाम् एतेषाम् अभ्यासानां निष्ठया अनुसरणम् एव उत्तमः मार्गः भवति नास्तिकस्य ।

[1] मनोनिग्रहे आसक्तिमान् सर्वशोकेभ्यः भिन्नायाः ज्योतिषः विषये, सर्वविषयेभ्यः विमुखे चित्ते, ध्यानार्हे कस्मिंश्चित् विषये वा स्वमनः प्रतिष्ठापयेत् ।

---

१. विशोका नाम ज्योतिष्मती । वीतरागविषयं वा चित्तम् । यथाभिमतध्यानाद्वा ।
– पातञ्जलयोगसूत्रम् – १.३६,३७,३९

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२६

अस्माकं चिन्तनानां नियन्त्रणाय कश्चन रहस्योपायः

एतादृशम् अनुशासनं सम्यक् अभ्यस्तं चेत् मनसः प्रज्ञास्तरस्य योगक्षेमदर्शनं सरलम् । सुप्तप्रज्ञायाः नियन्त्रणे अपि साहाय्यं भवेत् ततः । आपत्कालिक-परिस्थितौ आचरणाय सूचिताः उपायाः, मनोनिग्रहसम्बन्धे उक्तानां मूलसूत्राणाम् अनुसर्तॄणाम् साहाय्याय भवेयुः ।

एतद्विषये उक्तेषु सामान्यसूत्रेषु अन्यतमं प्रमुखं च – चिन्तनानां नियन्त्रणम् । ये चिन्तनसरणिं नियन्त्रयितुं समर्थाः, ते मनः अपि नियन्त्रयितुं शक्नुवन्ति ।

अस्माकं चिन्तनानां नियन्त्रणं कथम् ? चिन्तनस्य नियन्त्रणं नाम आरम्भस्तरे मनसि चिन्तनानि एव न भवेयुः इति न तात्पर्यम् । चिन्तनरहिता स्थितिः तु मूर्खतास्थितिः एव । प्राथमिके स्तरे चिन्तननियन्त्रणं नाम सच्चिन्तनेषु प्रवृत्तिः, दुष्टान् विचारान् अधिकृत्य अचिन्तनं च ।

धर्मोपदेशावसरे भगवान् बुद्धः मनोनिग्रहविषये सविस्तरम् एव प्रस्तुवन् एवं वदति –

[1]हे भिक्षवः, स्मरत, मनसि जायमानानि दुष्टचिन्तनानि जेतुं विद्यमानः एकः एव उपायः नाम मनसः स्तरं पुनः पुनः परिशील्य, परिभाव्य, दुष्टान् विचारान् आमूलाग्रं निवार्य उत्तमविचाराणाम् अभिवर्धनम् ।

स्वामी विवेकानन्दः वदति –

[2]अस्माकं व्यक्तित्वस्य कारणानि अस्माकं चिन्तनानि एव । तस्मात् भवतां चिन्तनेषु नियन्त्रणं भवतु । चिन्तनानि सजीवानि चलनशीलानि च । अस्माकम्

1. Sudhakar Dikshit, Sermons and Sayings of Buddha, vitakka Sanatana Sutra.
2. The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol. VII (1964) P. 14.

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

एकैकम् अपि चिन्तनम् अस्माकं स्वभावसम्बद्धं भवति । निर्मलस्य, सज्जनस्य वा जनस्य निन्दावचनं विनोदवचनं च तदीयव्यक्तित्वस्य अभिव्यक्तिः एव । तादृशवचनानि श्रेयः एव जनयेयुः ।

अतः वयं किं चिन्तयन्तः स्मः इति परिज्ञानं कियत् महत्त्वपूर्णम् इत्युक्ते उद्देश्यपूर्वकम् अस्माभिः तत् अभ्यसितव्यम् । उत्तमानां विचाराणां सृष्टिः कथम् इति अवश्यम् अवगन्तव्यम् । एवम् उत्तमानां विचाराणाम् उत्तमानां चिन्तनानां च निर्माणाय अस्माभिः सेव्यमानस्य आहारस्य विषये नितरां जागरूकता आश्रयणीया । सः आहारः मुखेन इतरेन्द्रियेण वा स्यात् । अस्माभिः सेव्यमानः आहारः शुद्धः स्यात् चेत् अस्माकं चिन्तनानि अपि शुद्धानि भवेयुः । आहारः अशुद्धः चेत् चिन्तनानि अपि अशुद्धानि एव भवेयुः । अशुद्धाहारं स्वीकृत्य तत्परिणामतः जायमानानाम् अशुद्धचिन्तनानां नियन्त्रणाय महान् प्रयासः वोढव्यः भवेत् । तेन न किमपि प्रयोजनम् । वस्तुतः चिन्तनानां नियन्त्रणं नाम बलात् चिन्तनानां निग्रहणं न । अपि तु तेषु प्रभुत्वसाधनम् इत्यर्थः ।

तस्य अत्युन्नतस्थितौ चिन्तनेषु नियन्त्रणसाधनं नाम चिन्तनानां स्थगनम् एव । यावत् वयम् अस्मान् देहभावेन अथवा 'अस्मितया' सह एकीकुर्मः तावत् चिन्तनानाम् एकत्र स्थितिं साधयितुं न शक्नुयाम । स्वामी विवेकानन्दः प्राणायामस्य उपदेशावसरे चिन्तनानां विषये वदति –

> [1]*परमात्मना सह आत्मानम् एकीकृत्य पश्यतु भवान् । तदनन्तरं चिन्तनानि स्वस्य आगमनं सूचयन्ति । तानि चिन्तनानि कथम् आयान्ति, तेषां विषये अस्माकं का धारणा इति विचिन्त्य कुत्रचित् स्थित्वा दूरतः आगच्छन्तम् अतिथिम् इव अवलोकयतु ।*
>
> *एतां स्थितिं तदा एव प्राप्तुं शक्नुयाम, यदा वयं मनः आत्मनः पृथक् कृत्वा अहम् एव अन्यः चिन्तनानि एव अन्यानि इति विवेकेन चिन्तयेम । चिन्तनानि अस्मान् यथा न वशीकुर्युः तथा सुदूरे तिष्ठामः चेत् तानि अदृश्यतां गच्छेयुः । एतान् विचारान् मनसि आकलय्य पवित्रः मन्त्रः ओङ्कारः अनुसर्तव्यः । तदा भवदीयानि सर्वाणि चिन्तनानि निवारितानि भवेयुः । भगवतः सर्वव्यापित्वस्य अनुभवः भवेत् । एषा अधिमानसप्रज्ञास्थितिः । एषा स्थितिः अपि लयं प्राप्नोति । तदनुसृत्य भवान् अपि लयं प्राप्स्यति ।*

अस्माकं सर्वाणि अपि चिन्तनानि कुत्रचित् तिष्ठेयुः । तदर्थं च केचन

---

1. The Complete Works of Swami Vivekananda, Vol.VIII (1964) P. 50.

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अभ्यासाः करणीयाः । तद्विना एव एतादृशस्थितिप्राप्त्यर्थम् उत्साहः न करणीयः । यावच्छक्यं मनसि उत्तमानां विचाराणाम् आकलनं करणीयम् । तस्मात् मनः परिशुद्धं भवेत् । मनः परिशुद्धं भवेत् चेत् चिन्तनानि स्वयमेव एकत्र तिष्ठेयुः ।

गायत्रीमन्त्रस्य पठनं मनोनिग्रहे नितरां सहायकं भवेत् । अस्य मन्त्रस्य अर्थः एवम् अस्ति ।

[१]*सृष्टिकर्तुः सवितृदेवस्य दिव्यप्रभां ध्यायामि । सः अस्माकं बुद्धिशक्तिं प्रचोदयतु ।*

एषा मनसः परिशुद्धतातः प्राप्यमाणायाः धीशक्तेः प्रचोदनार्थं क्रियमाणा प्रार्थना । यथा यथा मनः शुद्धं भवेत्, तथा तथा तस्य निग्रहः सरलः ।

पतञ्जलेः अभिप्रायः अस्ति – ओङ्कारस्य जपः मनोनिग्रहाय विशेषोपकारकः इति । सः वदति –

[२]*प्रणवाभिधः ओङ्कारः ईश्वरवाचकः । तस्य जपः करणीयः । तस्य अर्थः ज्ञातव्यः । एवं यः एतं मन्त्रं जपेत् तस्मिन् एकाग्रचित्तता जायेत । तद्द्वारा तदीयं मनः अन्तरात्मदिशि गच्छत् चिन्ताक्लेशात् विमुक्तं भवेत् ।*

अन्तर्मुखता एकाग्रचित्तता च मनोनिग्रहस्य परिणामौ । एतद्विषये पतञ्जलिना यानि सूत्राणि उक्तानि तेषां सूत्राणां विषये स्वामी विवेकानन्दः लिखति –

अस्य ओङ्कारस्य पुनरावृत्तिः किमर्थं करणीया ? अनेकेषु जन्मसु सम्प्राप्तः कश्चन संस्कारः अस्मिन् जीवे अस्ति इति अस्माभिः न विस्मर्तव्यम् । एते संस्काराः सदा अन्तर्गताः एव तिष्ठन्ति । यदा किञ्चित् प्रचोदनं प्राप्येत तदा बाह्यदृष्टिगोचरता स्यात् । द्रव्यरूपिणम् एतेषां स्पन्दनं कदापि स्थगितं न भवेत् । यदा इदं जगत् प्रलयं यायात् चेदपि, महास्पन्दनानि न दृश्येरन् चेदपि, सूर्यचन्द्रनक्षत्रभूम्यादयः अपि द्रवीभूताः भवेयुः चेदपि अणुस्पन्दनस्य स्थगनं तु न भवेत् एव । एकैकः अपि अणुः महाजगतः कार्यं निर्वहति । एवमेव चित्तस्पन्दनस्य उपशमनं जातं चेदपि द्रव्यरूपिणाम् अणूनां स्पन्दनम् अनुवर्तेत एव । अपि च काचित् प्रेरणा प्राप्यते चेदपि तस्याः बाह्यदृष्टिगोचरता भवेत् एव । इदानीम् अस्माभिः अवगन्तव्यं यत् ओङ्कारजपस्य पुनरावृत्तिः नाम का

१. ऋग्वेदः – ३.६२.१०

२. तस्य वाचकः प्रणवः । ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।
– पातञ्जलयोगसूत्रम् – १.२७ – २९

३. The Complete Works of Swami vivekananda, Vol. 1 (1962) p.219-220.

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

इति । अध्यात्मसंस्कारस्य अत्यावश्यकी मुख्यप्रेरणा एव अस्य मन्त्रस्य पुनरावृत्तिः नाम । पवित्रैविषयेण सह क्षणमात्रं सहवासः एव भवसागरतारिका महानौका । सत्सङ्गस्य शक्तिः तादृशी । तस्मात् ओङ्कारस्य पुनरुच्चारणं (पुनरावृत्तिः) तद्विषयकं मननं च सत्सङ्गे मनसः संयोजनस्य कश्चन प्रकारः । स्वाध्यायेन तद्विषयकध्यानेन च भवान् प्रकाशं प्राप्नुयात् । भवतः आत्मसाक्षात्कारः भवेत् ।

ओङ्कारविषये तस्य अर्थस्य विषये च चिन्तनीयम् । दुर्जनसहवासः वर्जनीयः । अन्यथा प्राचीनसंस्कारवासना दुस्सहवासः च पुनः उद्भवेत् । सत्सङ्गः अस्माकम् आन्तरङ्गिकान् संस्कारान् प्रेरयति । सत्सङ्गात् ऋते पवित्रतरम् अन्यत् किमपि नास्ति अस्मिन् जगति । तस्मात् अस्माकम् उत्तमसंस्कारः प्रकर्षतां याति ।

निरन्तरम् ओङ्कारस्य जपकारणेन, चिन्तनेन वा प्रयोजनं नाम अस्माकम् आन्तरङ्गिक-सङ्कल्पशक्तिः आधिक्येन प्रकटिता भवेत् इति । मानासिकदैहिकक्लेशाः ततः निवारिताः भवेयुः ।

❑ ❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२७००

सुप्तप्रज्ञायाः नियन्त्रणम्

मनःप्रज्ञायाः सुप्तप्रज्ञायाः च भेदप्रदर्शनं महते क्लेशाय । किन्तु व्यावहारिकानुकूल्याय, समस्यापरिशीलनाय च एतादृशपारिभाषिकपदानाम् उपयोगः अत्यावश्यकः । प्रज्ञास्तरे मनसः नियन्त्रणाय अनुस्त्रियमाणाः प्रकाराः सुप्तप्रज्ञायां परिणामं न जनयेयुः इति वक्तुं न शक्यते । विपर्ययरूपेण अपि इदं सत्यमेव । एतावत्पर्यन्तम् अपि अस्माभिः चर्चितम् आधिक्येन मनसः प्रज्ञास्तरसम्बद्धम् ।

अधुना प्रज्ञायाः सहजविस्तरणरूपायाः सुप्तप्रज्ञायाः नियन्त्रणम् अधिकृत्य विचारयाम । अस्माकं जीवने अस्माकं सर्वेषाम् अनुभववेद्यः विलक्षणविषयः नाम 'किं युक्तम्' इति जानन्तः अपि वयं तदनुसारं न व्यवहरामः । एवम् एव 'किम् अयुक्तम्' इति जानन्तः अपि तत् प्रतिरोद्धुं न शक्नुमः वयम् । वयम् उत्तमनिर्णयान् स्वीकर्तुं समर्थाः । किन्तु प्रक्षुब्धस्य सागरस्य प्रवाहाघाते स्थिता सिकतामयी भित्तिः इव ते उत्तमाः निर्णयाः विलयं यान्ति । तदा दिग्भ्रान्ताः सन्तः वयं निराशताकूपे पतामः ।

एतादृशान् प्रसङ्गान् किञ्चित् परिशीलयामः चेत् ज्ञायते यत् प्रज्ञास्तरे वयं सङ्कल्पान् कुर्मः, ते एव सङ्कल्पाः सुप्तप्रज्ञास्तरे अस्माभिः निष्फलीक्रियन्ते इति । ततः वयं निराशाः भवामः । अपि च सुप्तप्रज्ञास्तरे अस्माकं निर्णयाः केन कारणेन निष्फलाः भवन्ति इति वयम् अवगन्तुम् एव न शक्नुमः । यतः सः मनसः अदीप्तः कश्चन वलयः ।

मनसः नियन्त्रणाय यदा गाम्भीर्येण वयं प्रयतामहे तदा क्लेशाः अस्मान् आवृण्वन्ति । अस्माभिः यथा यथा तस्य विरोधः क्रियेत तथा तथा ते आधिक्येन आक्रमणं कुर्वन्ति । तदा चकिताः वयं चिन्तयामः – 'किमिदम् ? दिने दिने धर्मनिष्ठायाः आधिक्ये सत्यपि क्लेशाः एव अधिकाः जायमानाः सन्ति खलु' इति । एतादृशी परिस्थितिः प्राप्ता खलु इति निराशता अनुभोक्तव्या

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

नास्ति । यतो हि एषा न असहजा स्थितिः । प्रज्ञास्तरे उद्देश्यपूर्वकं वयं यदा मनसः नियन्त्रणाय प्रयतामहे, तदा सुप्तप्रज्ञासम्बद्धाभिः प्रतिकूलशक्तिभिः सह सङ्घर्षः भवति । सुप्तप्रज्ञासम्बन्धिन्यः इमाः प्रतिकूलशक्तयः अस्माकं मनस्सु बहोः कालात् सञ्चितायाः भावनायाः प्रवृत्तिरूपसंस्काराः एव, न अन्याः । अस्माकं चिन्तनं क्रिया च मनसि गाढं प्रभावं जनयति । एते प्रभावाः सुप्तप्रज्ञायाः उपरि आगत्य अभिव्यक्तिं पुनःप्रकाशनं च अपेक्षन्ते । अस्माभिः प्रज्ञास्तरे क्रियमाणैः चिन्तनैः सह समञ्जनं कर्तुम् अशक्ताः भवन्ति । तदा सङ्घर्षः जायते ।

सुप्तप्रज्ञा नाम गृहस्य अन्तः विद्यमानं भूगृहम् इव । तत् भूगृहं कीदृशैः वस्तुभिः पूर्णम् अस्ति इति तदा एव ज्ञायेत, यदा तत्र स्वच्छता क्रियेत । तदा एव तस्य वास्तविकं स्वरूपं ज्ञायते । तदा भवन्तः श्रान्ताः सन्तः उत्साहरहिताः सन्तः तत् स्वच्छताकार्यं मध्ये एव स्थगयेयुः । तदा इदं भूगृहम् अवकर-कण्डोलरूपेण एव तिष्ठेत्, न तु भवतां वासप्रकोष्ठः भवेत् । यावत् वयं भूगृहरूपप्रज्ञायाः स्वच्छतां न कुर्याम तावत् प्रज्ञास्तरे मनः नियन्त्रयितुं न शक्नुयाम । तस्मात् सुप्तप्रज्ञायाः अन्धकारवलयस्य शुद्धिप्रकारः ज्ञातव्यः । किन्तु कथम् एतत् साधनीयम् ?

'वयं किञ्चन मषीपात्रं क्षालयन्तः स्मः' इति चिन्त्यताम् । कथं तस्य प्रक्षालनम् ? आदौ तावत् शुद्धं जलं मषीपात्रे स्थापयामः । पात्रस्य अन्तः संलग्नता शुष्का मषी सम्यक् आर्द्रा भवेत् । तदर्थं कश्चन कालः अपेक्षितः । तदनन्तरं पुनः पुनः जलस्थापानेन ईषदिव कृष्णवर्णीयं जलं बहिः आगच्छेत् । अन्ते कृष्णरहितं शुद्धम् एव जलम् आगच्छति । अन्ते एवं भासते यत् तत्र मषी नासीत् इति । तदनन्तरं यथा यथा शुद्धं जलं पूर्येत तथा तथा शुद्धजलम् एव मषीपात्रात् आगच्छेत् ।

सुप्तप्रज्ञायाः शुद्धीकरणप्रकारेषु अन्यतमः वा अस्माकं मनसि शुद्धान् पवित्रान् च विचारान् पूरयन्तः भवामः । यावच्छक्यं ते अस्माकम् अन्तरङ्गं यथा प्रविशेयुः तथा प्रयतनीयम् । पवित्राः विचाराः निर्मलजलम् इव । कस्मिंश्चित् घट्टे अस्माकम् अन्तरङ्गात् कृष्णजलस्य एव आगमनं दृष्ट्वा अस्माभिः आतङ्कग्रस्तैः भवितव्यं नास्ति । यथा यथा वयं पवित्रविचाररूपं जलं पूरयेम तथा तथा पवित्रचिन्तनानि एव अस्मत्तः निस्सरेयुः । तदा सुप्तघट्टे अस्माकं मनसः नियन्त्रणं क्लेशाय न भवेत् ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

अस्माकं सुप्तप्रज्ञा दुष्टचिन्तनानाम् एव वासस्थानम् इति न चिन्तनीयम् । सुप्तप्रज्ञा अपि संस्काररूपम् उदात्तानुभावान् बीजरूपेण आत्मनि स्थापयति । तस्मात् अस्माकं सुप्तप्रज्ञायां मनोनिग्रहाय अनुकूलाः अननुकूलाश्च अंशाः सङ्गृहीताः भवन्ति । अस्माभिः मनोनिग्रहाय अननुकूलाः अंशाः न्यूनीकरणीयाः, अनकूलाः अंशाः अधिकीकरणीयाः । 'भ्रष्टः योगी शाश्वतं दुःखं न प्राप्नोति, अपि तु सः पुण्यकर्मणः संस्कारबलात् अग्रिमे जन्मनि पूर्वजन्मनः बुद्ध्या सहैव संयुक्तः भवति' इति श्रीकृष्णः गीतायाम्[1] अर्जुनम् उपदिष्टवान् अस्ति । तन्नाम पूर्वजन्मनि प्राप्तः संस्कारः अस्मिन् जन्मनि अस्माभिः प्रयतमानस्य मनोनिग्रहस्य विषये अज्ञातप्रभावरूपेण सहकरोति । पूर्वमेव सञ्चितः बुद्धिप्रभावः कुत्रचित् अस्ति इत्युक्ते तत् स्थानं सुप्तप्रज्ञावलयः एव ।

तस्मात् मनोनिग्रहस्य सर्वप्रथमं कार्यं सुप्तप्रज्ञायाम् । एतेन सह अधिमानस-प्रज्ञायाः अनुभवः एव जीवनस्य लक्ष्यम् इति वयं न अवगच्छामः चेत् प्रज्ञास्तरे वा सुप्तप्रज्ञास्तरे वा मनोनिग्रहं साधयितुम् शक्ताः न भवेम । अधिमानस-प्रज्ञया अथवा भगवद्दर्शनस्य अनुभवमात्रेण एव अस्माकं मनसः चाञ्चल्यस्य अशान्तेः च कारणीभूताः अनुरक्तयः विकृतयः भ्रमाः च नश्यन्ति ।

अनया दृष्ट्या मनोनिग्रहसम्बद्धाः अस्माकं सर्वेऽपि प्रयत्नाः सुप्तप्रज्ञया अधिमानसप्रज्ञया च सम्बद्धाः स्युः । प्रकारान्तरेण वक्तव्यं चेत् अस्माकं सम्पूर्णं व्यक्तित्वं मनोनिग्रहस्य निरन्तरप्रक्रियायां नियुक्तं स्यात् । मनोनिग्रहरूपम् इदं महत् कार्यम् उद्दिश्य स्वामी विवेकानन्दः 'अस्माकं स्वाध्यायः अभ्यासश्च प्रज्ञास्तरमात्रे किमर्थं सीमिताः न स्युः' इति विषये एवं वदति –

> [२] *अस्मत्पुरतः स्थितं कार्यं तु महत् एव । सर्वादौ अस्माकम् अन्तरङ्गे सुप्तरूपेण स्थितान् रूढिगतान् विचारान् अभिज्ञाय तेषां नियन्त्रणम् अभ्यसितव्यम् । अस्माभिः अनुष्ठीयमानानि दुष्टकार्याणि निस्सन्देहं प्रज्ञास्तरसम्बद्धानि चेदपि, तेषां मूलकारणानि सुप्तप्रज्ञावलये अगोचराणि भवन्ति, अगोचरत्वात् प्रबलानि भवन्ति च ।*

अनया दृष्ट्या एव स्वामी सुप्तप्रज्ञावलयस्य नियन्त्रणं कियत् महत्त्वपूर्णम् इति साग्रहं वदति । अस्य पृष्ठतः विद्यमानः तर्कः अबाधितः । एतं विचारम्

---

१. तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन । – भगवद्गीता – ६.४३

२. The Complete Works of Swami vivekananda, Vol. II (1963) p.34

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

एव अनुवर्तयन् सः वदति –

[१] *अस्माकं सर्वाः शक्तयः सुप्तप्रज्ञावलयस्य नियन्त्रणे नियोजनीयाः इति प्रायोगिकं मनश्शास्त्रं निर्दिशति । इदम् अस्माकम् अपरिचितं तु न । या जाग्रत्प्रज्ञा (Conscious) इत्युच्यते, सा मूलतः सुप्तप्रज्ञायाः परिणामः एव । एतानि सुप्तप्रज्ञासम्बद्धानि चिन्तनानि अस्माकं प्रज्ञास्तरस्य अन्तः विद्यमानस्य बहोः कालात् दृढस्य, स्तब्धस्य, अस्माभिः अज्ञातस्य, विस्मृतस्य प्रज्ञास्तरे चिन्तनानां क्रियानां च सङ्कलनभूतानि एव । किन्तु स्मर्यताम् । अस्मिन् सुप्तप्रज्ञास्तरे सच्छक्तयः इव असच्छक्तयः अपि सन्ति । एवम् अस्मासु अनेकाः शक्तयः सञ्चिताः सन्ति । एताः अस्माभिः विस्मृताः एव । एताः शक्तयः अस्मासु सन्ति इति वयं न चिन्तयामः अपि । तासु बह्व्यः शक्तयः नष्टाः भूत्वा अपायकारिरूपेण परिणमन्ति । सुप्तप्रज्ञावलस्य इमाः शक्तयः यदा बहिः आगच्छेयुः, तदा मनुकुलमेव नाशयेयुः । तस्मात् वास्तविकं मनोविज्ञानम् एताः शक्तीः प्रज्ञानियन्त्रणे आनेतुं प्रयतते । मनुष्यः यथा आत्मनि प्रभुत्वं सम्पादयति तथा समग्रव्यक्तित्वम् अपि पुनःश्चेतनीकुर्यात् । अस्माकं शरीरे अनैच्छिकरूपेण कार्यनिर्वहणं कुर्वतः पित्तकोशादीनाम् अपि अस्माकम् इच्छानियन्त्रणे आनयनं तु महत् कार्यं विद्यते ।*

सुप्तप्रज्ञायाः नियन्त्रणमात्रेण अस्माभिः सर्वं साधितम् इति वक्तुं न शक्यते । तदपि अतिक्रम्य तिष्ठति किञ्चित् । अतः एव स्वामी विवेकानन्दः वदति *– सुप्तप्रज्ञायाः नियन्त्रणं प्रथमपदमात्रम् । अग्रिमं पदं तु प्रज्ञास्तरम् अतिक्रम्य गमनमा । सुप्तप्रज्ञायाः कार्यं प्रज्ञास्तरस्य अधः यथा, तथैव प्रज्ञायाः उपरि अपि किञ्चन सोपानम् अस्ति । मनुष्यः यदा एताम् अधिमानसप्रज्ञां (Superconscious) प्राप्नोति तदा मुक्तः दिव्यः च भवति । तत्र मृत्युः अमृतत्वरूपः भवति । दौर्बल्यम् अपरिमिता शक्तिः भवति । तावत्पर्यन्तं याभिः शृङ्खलाभिः वयं बद्धाः आस्म ताः शृङ्खलाः स्वयमेव विघटिताः भवन्ति । अस्माभिः अपि बन्धमुक्तता अनुभूयते । अधिमानसप्रज्ञायाः लक्ष्यम् एतत् आनन्त्यस्य साम्राज्यम् ।*

एतद्विषये निर्णयरूपेण स्वामी एवं वदति –

[२] *इदानीम् अस्माकं पुरतः द्विमुखं कार्यम् अस्ति एव । प्रथमं कार्यं – सुप्तप्रज्ञायाः क्रियानियन्त्रणे इडापिङ्गलानाड्यः सम्यक् कार्यनिर्वहणं यथा कुर्युः तथा करणम् । द्वितीयं तु प्रज्ञास्तरम् अतिक्रम्य गमनम् ।*

शास्त्राणि उपदिशन्ति – बहोः कालात् मनोनिग्रहद्वारा यः सत्यसाक्षात्कारं

१. The Complete Works of Swami vivekananda, Vol. II (1963) p.35
२. The Complete Works of Swami vivekananda, Vol. II (1963) p.35
३. The Complete Works of Swami vivekananda, Vol. II (1963) p.35-36

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

प्राप्नोति सः एव योगी इति । तदा सुषुम्ना विकसति । एतावत्पर्यन्तम् अनागतः कश्चन नूतनः प्रवाहः स्वयं मार्गं प्रकल्प क्रमशः विविधपद्मकेन्द्राणां द्वारा मस्तिष्कं प्रविशति तदा योगी 'अहं ब्रह्मास्मि' इति अनुभवं प्राप्नोति ।

अत्र उल्लिखितः तु राजयोगद्वारा कुण्डलिनीशक्तेः जागरणरूपः प्राणायाम-प्रकारः । प्राणायामः मनोनिग्रहे सहायकः कश्चन प्रकारः । तथापि अयं प्राणायामः परिणामस्य गुरोः द्वारा एव अभ्यसितव्यः । प्राणायामस्य बोधकाः विरलाः । जितेन्द्रियैः, निष्ठावद्भिः, भाग्यशालिभिः एव साधकैः तादृशाः गुरवः प्राप्तुं शक्याः । एतादृशस्य गुरोः सकाशात् प्राणायामाभ्यासं ये कुर्वन्ति, तेषां मनो-निग्रहकार्यं न कष्टकरम् । किन्तु मनोनिग्रहं साधयितुम् अशक्ताः वायुमालिन्यपूर्णे परिसरे विद्यमानाः बहुसंख्याकाः जनाः प्राणायामाभ्यासाय अनुकूलं वातावरणम् अप्राप्य, योग्यं गुरुम् अपि अप्राप्य क्लेशम् अनुभवन्ति । तादृशैः कार्यसाध्याः इतरप्रकाराः श्रद्धया निष्ठया अनुसरणीयाः । ओङ्कारः, ध्यानम्, ओङ्कारार्थस्य परिभावना च अस्मिन् प्रसङ्गे अधिकं परिणामं जनयितुम् अर्हन्ति ।

सुप्तरूपिणी आध्यात्मिकशक्तिरूपिणी कुण्डलिनी कस्याञ्चित् व्यक्तौ जागरिता भवति चेत् दुर्निग्रहायाः सुप्तप्रज्ञायाः नियन्त्रणं स्वयमेव जायते । किन्तु वस्तु-स्थितिः नाम कुण्डलिनीजागरकः 'राजयोग'प्रकारः अपि बहूनां जनानां दृष्ट्या न सरलं कार्यम् ।

भाग्यवशात् अस्याः शक्तेः जागरणाय इतरे अपि केचन उपायाः सन्ति । श्रीरामकृष्णवर्यः उपदिशति -

[१]*शास्त्राध्ययनमात्रेण कस्यापि आध्यत्मिकप्रज्ञा न जागर्ति । मुख्यतया करणीया भगवन्तम् उद्दिश्य प्रार्थना । भगवन्तम् उद्दिश्य निरन्तरं प्रार्थना क्रियते चेत् कुण्डलिनी स्वयमेव जागर्ति ।*

[२]*...भक्तिमार्गः अनुस्त्रियते चेत् कुण्डलिनी शीघ्रं जागर्ति ।*

कदाचित् कश्चित् शिष्यः स्वामिनं ब्रह्मानन्दं पृष्टवान् - "पूज्याः, कुण्डलिनी-जागरणं कथम् इति ।

तदा स्वामी अवदत् -

[३]*एतद्विषये केचन विभिन्नान् अभ्यासान् सूचयन्ति । किन्तु मम अभिप्रायः यत्*

---

१. M. The Gospel of Sri Ramakrishna, p. 814
२. M. The Gospel of Sri Ramakrishna, p. 814
३. Swami Prabhavananda, M. The Gospel of Sri Ramakrishna, p. 149

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

– कुण्डलिनीजागरणाय श्रेष्ठः उपायः – भगवतः नामस्मरणं ध्यानं च । अस्माकं कालानुसारं निरन्तरं जपः तद्विषयकं ध्यानं च सरलोपायौ । इतोऽपि सरलतरः मार्गः न कश्चित् अस्ति । किन्तु ध्यानं भवतः इष्टमन्त्रस्य जपपूर्वकं स्यात् ।

एवं भक्तिमार्गस्य आध्यात्मिकसाधनभूतानां भजन-जप-ध्यानानां द्वारा अस्माकम् अन्तरङ्गे दिव्यसत्त्वं विकसति । एवं विकसितं सत्त्वम् अस्माकम् सुप्तप्रज्ञायाः क्लेशान् परिहरति । तस्मात् राजयोगद्वारा सुप्तप्रज्ञास्तरे मनसः नियन्त्रणप्रकाराः न ज्ञायन्ते इति चिन्ता करणीया नास्ति । प्रायः तादृशाः असहायकाः अस्मिन् जगति केऽपि न स्युः, ये भगवतः नामस्मरणम् अपि कर्तुं न शक्नुयुः । यदि तादृशाः स्युः तर्हि मन्तव्यं यत् मनोनिग्रहयोगः तैः न प्राप्तः इति ।

❑❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२८००

मनसः कुटिलोपायविषये जागरूको भव

इदं मनः बहुषु प्रसङ्गेषु विभिन्नानि तन्त्राणि प्रयुङ्क्ते इति अस्माभिः ज्ञातव्यम् । जाग्रत्प्रज्ञायां सुप्तप्रज्ञायाः व्यवहारेण दौर्बल्यकारणतः वा यदा क्लेशम् अनुभवन्तः भवेम, तदा ततोऽपि भयङ्करं किञ्चन चित्रम् अस्माकम् अन्तर्दृष्टौ भासते । तदा वयं भयग्रस्ताः भवेम । श्वः एतानि कष्टानि माम् आक्रामेयुः चेत् का गतिः इत्येवं सम्भाव्यानि कष्टानि स्मरन्तः विक्लवम् अनुभवामः । तदा अस्माकं स्थितिः अव्यवस्थिता भवति । एवम् अजगरूकतासमये वयं प्रस्तुतपरिस्थितेः प्रवाहेण नीताः भवेम ।

एतादृशाः अवसराः अस्मान् असहायान् कुर्वन्ति । एतेषां प्रतिरोधः कथम् ? एतस्य उपायः नाम कालविषयकः अस्माकम् अभिप्रायः स्पष्टीकरणीयः । एकैकः अपि क्षणः अस्माकं वर्तमानक्षणः एव । इदानीन्तनं क्षणं यदि वयं स्वायत्तीकुर्याम तर्हि समग्रं भविष्यं स्वायत्तीकृतमिव । अस्मिन् क्षणे वयम् आमिषस्य दासत्वं यदि न प्राप्नुयाम, तर्हि अग्रे कदापि तत् न भवेत् ।

अतः यः कोऽपि सन्निवेशः स्यान्नाम । इदानीन्तने क्षणे वयं दृढं तिष्ठेम । एतत् साध्यं चेत् वयं जयशालिनः एव । भविष्यकालः तु 'माया' । वर्तमानम् अनर्थेभ्यः समर्प्य भविष्यविषये चिन्तनं परममूर्खतायै ।

अध्यात्मजीवने सम्मुखीकरणीयाः विषयाः एते – सज्जनता, नैतिकता, तत्क्षणे आत्मनि प्रभुत्वसाधनं च । एतादृशप्रसक्तक्षणात् अन्यस्मिन् विषये कुतो वा चिन्ता ?

❑❑

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

२१

दैवश्रद्धावतां मनोनिग्रहः सरलः

ये दैवे विश्वसन्ति, तेषां विशिष्टानि आनुकूल्यानि सन्ति मनोनिग्रहविषये, यानि च आनुकूल्यानि दैवे विश्वासम् अकुर्वतां न स्युः । भगवति निष्कपटतया श्रद्धां वर्धयामः चेत् मनोनिग्रहे साहाय्यं प्राप्नुयाम । निरन्तरं भक्तेः अनुष्ठानेन भगवत्परः उत्साहः वर्धते । अपि च अयम् उत्साहः मनोनिग्रहे विघ्नकारकान् आतङ्कान् निवरयेत् । श्रीरामकृष्णस्य वचनैः एव वक्तव्यं चेत् –

> [१] *यथा व्याघ्रः इतरप्राणिनः हत्वा भक्षयति, तथा भगवदासक्तिरूपः व्याघ्रः कामक्रोधादीन् रागभावान् समूलं नाशयति । यथा यथा दैवे निष्ठा वर्धते, तथा तथा अरिषड्वर्गः विलयं याति । वृन्दावनस्य गोपिकानां श्रीकृष्णविषये एतादृशी गाढा अनुरक्तिः आसीत् ।*

यदा कामक्रोधादयः विलयं यान्ति, तदा मनः परिशुद्धं भवति । परिशुद्धस्य मनसः नियन्त्रणं सरलम् । किन्तु येषां दैवेभक्तिः नास्ति तादृशैः क्लिष्टकरः मार्गः आश्रयणीयः भवेत् । यतो हि स्वस्य एव अविश्वासस्य निवारणं विना ते दैवश्रद्धां सम्पादयितुं समर्थाः न भवन्ति । भागवते श्रीकृष्णः वदति –

> [२] *मम यः कोऽपि भक्तः (सज्जनानां विचारः दूरे तिष्ठतु नाम) जितेन्द्रियः न चेदपि, इन्द्रियविषयैः पीडितः चेदपि, तस्य यदि दैवभक्तिः दृढा स्यात्, तर्हि सः स्वर्गात् विचलितः न भवेत् ।*

दैवीश्रद्धावतां मनः स्वयमेव शुद्धं भवेत् । तत्रत्या प्रक्रिया नितरां सरला । दैवविषये तेषां प्रीतिः वर्धते । तेषां मनः भगवति एव तिष्ठति । यस्मिन् मनः तिष्ठेत्, तत्रत्यान् गुणान् मनः स्वीकरोति इति तु विषयः सर्वैः ज्ञातः एव ।

---

१. M. The Gospel of sri Ramakrishna. P. 140

२. श्रीमद्भागवतम् – ११.१४-१८

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

तस्मात् भगवति अस्माकं मनः केन्द्रीकृतं चेत् भगवद्गीतावचनानुसारं वयं दैवीसम्पदः अधिकारिणः भवेम [१] । चित्तशुद्धिः, इन्द्रियनिग्रहः, क्रोधराहित्यं, श्रमः, निश्चलता च दैवीसम्पदः लक्षणानि । वास्तविकः भक्तः एतानि विनायासेन सम्पदयितुम् अर्हति । प्रकारान्तरेण वक्तव्यं चेत् सः सहजतया एव मनोनिग्रहं साधयितुं समर्थः भवति ।

❑❑

---

१. अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः ।
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ।।
अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम् ।
दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम् ।।
— श्रीभगवद्गीता – १६. १–२

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

३०

मनोनिग्रहाय विद्यमानः सरलः निर्दुष्टः च प्रकारः

एतावत्पर्यन्तम् अपि मनोनिग्रहम् अधिकृत्य केचन विचाराः प्रकाराः च प्रस्तुताः । किन्तु कश्चन सत्यांशः अत्र अवश्यं पुनरावर्तनीयः अस्ति । एतद्विषये श्रीरामकृष्णः, माता शारदादेवी च आग्रहपूर्वकम् एवम् उक्तवन्तौ ।

[१] *येषां मनः लौकिकविषयैः आकृष्टं भवेत्, तादृशैः द्वैतभावसाधनपूर्वकं नारदपाञ्चरात्रस्य अनुसारम् उच्चैः भगवतः नामस्मरणं करणीयम् ।*

अपरस्मिन् अवसरे श्रीरामकृष्णः कञ्चित् भक्तं वदति –

[२] *'निग्रहीतुम् अशक्यानि इन्द्रियाणि भक्तियोगद्वारा सहजतया एव स्वाधीनम् आयान्ति । यथा यथा दैवीप्रेम वर्धेते तथा तथा विषयसुखानि तुच्छानि इति भावः अनुभवगोचरः भवेत् । स्वशिशोः मरणदिने पतिपत्न्योः मध्ये दैहिकसम्पर्कः किं शक्यः ?'*

भक्तः – 'किन्तु अहं भगवतः प्रीणनं न जानामि खलु !'

श्रीरामकृष्णः – 'एवं तर्हि भगवन्नामस्मरणे भवतः यथा रुचिः भवेत् तथा अनुगृह्णातु इति भगवन्तं प्रार्थयतु । सः निसन्देहं भवतः आशां पूरयिष्यति । 'भगवन्नामस्मरणे मया कोऽपि सन्तोषः न अनुभूतः इत्यस्य कः अर्थः ? मतिभ्रान्तस्य रोगिणः आहारविचारे रुचिः जीवनोत्साहः वा न भवति । किन्तु आहारविषये ईषदिव रुचिः यदि दृश्येत तर्हि स्पष्टं यत् सः स्वस्थः जायमानः अस्ति इति । तस्मात् भवान् भगवन्नाम्नि रुचिं जानातु । यत्किञ्चित् नाम स्यान्नाम – दुर्गा, कृष्णः, शिवः इत्यादयः । एतेन भगवन्नामस्मरणेन दिने दिने भवतः आकर्षणं सन्तोषः च यदि जायेत तर्हि भवता धृतिहीनेन भवितव्यम्

१. Sayings of Sri Ramakrishna, Saying 349
२. Sayings of Sri Ramakrishna, Saying 350

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

नास्ति । मारकः अयं रोगः शान्तः भवेत् । अपि च अवश्यम् एव भगवदनुग्रहः भविष्यति ।

अयमेव सत्यांशः मातुः शारदादेव्याः जीवनोपदेशे अपि परिणामकारिरूपेण दृश्यते –

[१] माता शारदा स्वशय्यायाम् उपविष्टवती आसीत् । तस्याः शिष्यः कश्चित् भक्तेभ्यः शारदायै आगतानि पत्राणि एकैकशः पठन् आसीत् । तेषु पत्रेषु विचाराः आसन् – 'मम मनः नियन्त्रणे न भवति । अहं किं करवाणि ?' इति । श्रीमाता एतत् सर्वं श्रुत्वा उत्साहस्वरेण अवदत् – 'प्रतिदिनं दशपञ्चदशसहस्त्रं भगवन्नामजपः क्रियेत चेत् मनः स्वयमेव नियन्त्रितं भवेत् । शान्तं च भवेत् । इदं सत्यम् । अहं मम अनुभवात् इदं वचनं वदन्ती अस्मि । आदौ तावत् साधकाः एतस्य अभ्यासं कुर्वन्तु । तत् निष्फलं भवति चेत् अनन्तरम् आगत्य कथयन्तु । किन्तु जपः भक्त्या करणीयः । किन्तु के एतावत् कुर्वन्ति ? न कोऽपि करोति । किन्तु मनः नियन्त्रितं न भवति इति परितपन्ति ।

मनोनिग्रहविषये श्रीमात्रा सूचितस्य प्रकारस्य अपेक्षया सरलः परिणामकारी च उपायः न कश्चित् अन्यः अस्ति । किन्तु एतत् अङ्गीकृत्य अनुसरणकर्ता नितरां सरलहृदयवान् स्यात् । मातुः वचनानि वयमेव परिशीलयामः तावत् – तानि अस्माकं जीवने परिणामकारीणि भवन्ति उत न इति ।

आरम्भसाधकेभ्यः काचित् सूचना दातव्या अस्ति यत् दिने दशपञ्चदशसहस्त्रं नामजपः करणीयः इत्येतत् कदाचित् अनुष्ठातुं न शक्यते । कश्चित् स्वशक्त्यनुसारं श्रद्धया नामजपं कुर्वन् योग्यस्य गुरोः निर्देशनेन जपवेगं वर्धयेत् । महत्त्वपूर्णः विषयः नाम योग्यप्रकारेण आरम्भः ।

अस्माकं मनः सदा सदाशयैः पूर्णं स्यात्, निर्मलं स्यात् । तदर्थं प्रतिदिनम् अपि निश्चिते समये प्रार्थना करणीया । एषा प्रार्थना मनोनिग्रहे नितरां सहायिका भवेत् इति अभिप्रैति श्रीरामकृष्णवर्यः ।

अस्माकं प्रार्थनाभ्यासः यथा यथा तीव्रः भवेत्, तथा तथा परिणामः अपि तीव्रगत्या जायमानः अस्ति इति अनुभवं प्राप्नुयाम । अस्माकं प्रार्थनास्वरूपे अपि क्रमेण परिवर्तनं जायमानम् अस्ति इति अनुभवः भवेत् । अपि च मनः लोकवस्तुतः विमुखं सत् भगवत्केन्द्रितं भवेत् । दैवात् वयं किम् अपेक्षामहे

---

१. Sri Sharada Devi; The Holy Mother. Swami Tapasyananda and Nikhilananda (1949) P.489

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

इत्येतत् गौणीकृत्य भगवति एव वयम् आधिक्येन आसक्तिमन्तः भवेम। अस्माकम् अपेक्षाः दैवीप्रेमरूपेण परिवृत्ताः भवेयुः। मनोनिग्रहे मुख्यः अंशः नाम – भगवति भक्तिः एव।

आदौ अस्माकं हृदये दैवभक्तेः अभावः अल्पप्रमाणेन स्थितिः वा दृश्येत। किन्तु विविधसाधनानां द्वारा, तन्नाम सज्जनसहवासः, नामजपः, महापुरुषाणां जीवनसाधनविषये अध्ययनं श्रवणं च, विविधानि धार्मिकाचरणानि, आराधनम्, भजनम् इत्यादीनां द्वारा क्रमशः भगवद्भक्तिः अस्माकम् अन्तरङ्गे उद्भवेत्। सा भक्तिः अप्रतिहतरूपेण यदा जागर्ति, तदा मनोनिग्रहसम्बद्धाः आतङ्ककारिणीः दुष्प्रवृत्तीः प्रतिरोद्धुं शक्नुयाम। व्यक्तेः जीवने परमप्रेमरूपस्य परवस्तुदिशि तन्नाम भगवति निरन्तरम् आकर्षणरूपः कालः कश्चन आयाति एव। तादृश्यां मनःस्थितौ आनन्दानुभवः भवेत्। अस्यां स्थितौ मनः निश्चलरूपेण यदा तिष्ठेत् तदा स्पष्टं यत् वयं मनोनिग्रहं साधितवन्तः इति।

तस्मात् मनोनिग्रहः कथं साधनीयः इत्यस्य प्रश्नस्य योग्यं समाधानं नाम 'भगवति प्रीतिः भवतु' इति। किन्तु दैवे एव यदि भवतः विश्वासः न स्यात् चेत् आत्मनि विश्वासः क्रियताम्। स्वस्य इच्छाशक्तिं प्रवर्ध्य स्वप्रयत्नेन गुणातीतता आसाद्यताम्। अनेन प्रकारेण अपि मनोनिग्रहः साधयितुं शक्यः।

यत्किमपि भवतु, दैवे विश्वासवतः अविश्वासवतः चेति उभयोः अपि मनोनिग्रहाय मार्गः तु उद्घाटितः अस्ति एव। मनोनिग्रहसाधनायाः साधनापेक्षया धन्यता न काचित् अन्या अस्ति अस्माकं जीवने। तदर्थं वयं यथाशक्ति प्रयतामहे। यतो हि धन्यता अस्मान् उदात्तभावं प्रति प्रापयति।

सारः

महतां धीराणाम् अपि मनोनिग्रहः प्रयासकरः विषयः एव। किन्तु असाध्यः तु न सः। तदर्थं केचन प्रकाराः सन्ति। अभ्यासः वैराग्यम् इति भगवान् श्रीकृष्णः यत् पदद्वयं वदति, तत्र एव मनोनिग्रहरहस्यम् अस्ति। एतदुभयमपि अस्माकं दिनचर्यायाः कश्चनः भागः भवेत् इति यदि अपेक्षा तर्हि मनोनिग्रहे अत्यावश्यकी दृढा सङ्कल्पशक्तिः वर्धनीया, अपि च एतद्विषये कानिचन तन्त्राणि अवगत्य अनुसर्तव्यानि।

अस्माकं सङ्कल्पशक्तिः दृढा भवेत् इत्यस्ति चेत् विषयसुखापेक्षाः दमयित्वा (अतिक्रम्य) मनोनिग्रसम्बद्धाः समग्रविषयाः अवगन्तव्याः।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

हिन्दुचिन्तनदृष्ट्या मनसः स्वभावः कीदृशः इति विचारः स्वामिनः विवेकानन्दस्य समग्रकृतिषु विवृतम् अस्ति ।

अस्माभिः मनसः नियन्त्रणसमये अवगन्तव्यं यत् एतत् कार्यं क्लिष्टं यथा न स्यात् तथा कथं करणीयम् इति ।

मनोनिग्रहः मूलतः काचित् वैयक्तिकी समस्या । मनोनिग्रहस्य उद्देश्यं नाम दैवेन सह सम्पूर्णरूपेण अस्मकम् एकता एव । एतदर्थं महान् परिश्रमः अपि अपर्याप्तः भवेत् ।

मनोनिग्रहं साधयितुं, तदर्थम् आवश्यकानाम् अभ्यासानाम् आरम्भाय च आदौ तावत् अस्माकं मनसः वातावरणम् अस्मिन् कार्ये अनुकूलं यथा स्यात् तथा यत्नः विधेयः । तन्नाम जीवने कानिचन वैलक्षण्यानि अनिवार्यरूपेण अङ्गीकर्तुं सामर्थ्यं भवेत् ।

मनोनिग्रहे द्विविधम् आन्तरिकम् अनुशासनम् अत्यावश्यकम् । प्रथमं तावत् सन्मार्गे मनसः निर्देशनम् । द्वितीयं तावत् महत्याम् आपत्कालिकस्थितौ अपि आत्मरक्षणम् ।

मनः परिशुद्धं चेत् तस्य नियन्त्रणं सरलम् । तस्मात् मनसः शुद्धीकरणाय आवश्यकाः अभ्यासाः करणीयाः । अधिकृतरूपेण निरूपितानां प्रकाराणां द्वारा अस्माकं स्वभावे सत्त्वं वर्धयद्भिः, शुद्धीकुर्वद्भिः च अस्माभिः अग्रे गन्तव्यम् ।

अस्य निमित्तं सरलः उपायः तु सत्सङ्गः एव ।

वेदान्ते उक्तैः प्रकारैः सह पातञ्जलयोगसूत्राणि अपि विषयेऽस्मिन् आकलनीयानि ।

योगसूत्रेषु उक्तैः नियमैः सह विवेचनाभ्यासः अपि अनुवर्तेत । तदा वयम् अस्माकं मनसे प्रशिक्षणं दातुम् अर्हेम । यदा अस्मदीयं मनः अस्मदाधीन्ये एव तिष्ठेत् तदा अस्माकम् इन्द्रियाणि लौकिकवस्तूनां संसर्गं न प्राप्नुयुः, अपि तु मनः एव आवृत्त्य तिष्ठेयुः । तदा 'प्रत्याहारः' साधितः भवेत् ।

प्रमुखाणां केषाञ्चन अनुशासनानां परिणामकार्यनुकरणाय पूरकतां प्राप्तुम् अर्हाणां केषाञ्चित् प्रकाराणां विषये अस्माभिः अवधानं दातव्यम् । ते च प्रकाराः – सत्प्रवृत्तिषु मनसः नियोजनं, विषण्णता यथा न स्यात् तथा तस्य रक्षणम् इत्यादयः ।

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

निरन्तरध्यानेन मनोनिग्रहस्य, मनोनिग्रहेण ध्यानस्य च साहाय्यं भवेत् ।

अन्तरङ्गस्य आस्फोटनावसरे प्रबलानि निरोधकानि योजनीयानि भवेयुः । पतञ्जलेः अभिप्रायः – प्रतिपक्षरूपेण स्थितानां भावनानां सम्मुखीकरणं, निरन्तरं नामजपः, भगवति शरणागतिः इत्येतानि एव तानि निरोधकानि इति ।

मनोनिग्रहस्य प्रमुखं रहस्यं तु – मनसि उद्भवताम् आलोचनानां क्रमबद्धतया नियन्त्रणम् एव ।

वयं सुप्तप्रज्ञायाः नियन्त्रणं विना मनसः नियन्त्रणं कर्तुं न शक्नुयाम । पवित्रान् विचारान् मनसि प्रपूर्य भक्तिमार्गप्राणायामादीन् अभ्यासान् यदि अनुसरन्तः भवेम तर्हि सुप्तप्रज्ञानियन्त्रणं शक्यं स्यात् । एतस्मात् व्यक्तौ सुप्तरूपेण स्थिता कुण्डलिनीशक्तिः जागरिता भवेत् ।

अस्माभिः हानिकारिकाः कल्पनाः न करणीयाः । जीवनस्य सर्वस्मिन् अपि क्षणे नैतिकरूपेण जीवनीयम् । सम्भाव्येभ्यः अपायेभ्यः आत्मरक्षणं विधेयम् ।

येषां दैवे श्रद्धा स्यात् ते मनोनिग्रहविषये यशस्विनः भवेयुः । मनसः निग्रहाय सरलः योग्यः च उपायः तु – भगवति भक्तिः एव ।

दैवे अश्रद्धावद्भिः अपि स्वप्रयत्नेन गुणातीतत्वं प्राप्य मनोनिग्रहः साधयितुं शक्यः ।

मनोनिग्रहः अत्यन्तं मौलिकः । यतः सः एव आत्मानन्दरूपम् अत्युन्नतं धन्यतास्थानं प्रति मार्गः अस्ति ।

❑ ❑

Bhavan's Shri Lilavati Munshi... Bharatiya Vidya Bhavan ... Mahavidyalaya ... Sanskrit
267

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

...wan's Sri Sankarachar...
...charya Vid...

Digitization by Arya Samaj Charitable Foundation, Chennai

संस्कृतभारत्याः कार्यकर्त्री साहित्यशास्त्रे
विदुषी डा० नागरत्ना हेगडे
मैसूरुविश्वविद्यालयात्
एम्.ए.पदवीम् आसाद्य तिरुपतिस्थात्
राष्ट्रियसंस्कृतविद्यापीठात्
'विद्यावारिधिः' इति उपाधिं प्राप्तवती
अस्ति । 'ज्ञानदीप्तिः' 'उत्तिष्ठत जागृत'
'गोमन्तकम्' इत्यादीनाम्
अनुवादग्रन्थानां कर्त्री एषा सम्प्रति
संस्कृतोपन्यासिका अस्ति ।

मूल्यम् - रू. ३[illegible]

ISBN - 978-81-87276-68-1